

ОТКРЫТАЯ ЙОГА
WWW.OPENYOGA.RU



Пранаяма Йога



**Авторы: Вадим Опенийога,
Наталия Ананда**

Оглавление

Введение	3
О Пране.....	5
Человек с Праной	13
Условия для занятия Пранаяма йогой.....	28
Опасности	42
Перестройка организма.....	46
Сколько лет может продолжаться чистка и перестройка организма?	49
Головокружение от успеха и превращение в тирана на этой волне	50
Секс и Пранаяма йога.....	51
Негативные проявления и способы выхода.....	56
Советы и вывод	58
Практика.....	72
Входные упражнения для всех пранаям	72
В какой позе делать Пранаяма йогоу?.....	87
Последовательность изучения упражнений.....	88

Введение

Процесс дыхания непрерывно сопровождает всю нашу жизнь.

В среднем в сутки мы делаем около 21-й тысячи дыхательных движений, в результате чего очередная порция воздуха, обогащенного кислородом, попадает в легкие, а другая часть воздуха, содержащая углекислый газ и другие продукты метаболизма, покидает наше тело.

Человек пребывает в трех состояниях: состояние бодрствования, состояние сна со сновидениями и состояние сна без сновидений. Это три грани единой реальности. Не смотря на то, что мы поочередно проходим их, процесс дыхания связывает эти грани.

В состоянии бодрствования у нас один ритм и окрас дыхания, в состоянии сна со сновидениями – другой, а в состоянии сна без сновидения – третий. Но во всех этих случаях присутствует дыхание. Если дыхания нет, то тогда мы наблюдаем состояние клинической смерти, либо состояние Самадхи.

Пранаяма, или то, что связано с процессом дыхания, «красной нитью» проходит через всю нашу жизнь. В ней есть нечто универсальное, что не зависит от самых разных преходящих факторов. Поэтому иногда Пранаяма йогу выбирали за фундамент для дальнейшего духовного пути. И в более поздней, допустим, тантрической традиции йоги, делался упор именно на дыхательные упражнения. В то время, как в классических разделах, самое первое, что требовалось для познания – это Хатха йога, управление своим телом. Во всяком случае, такая картина складывается из анализа древних текстов.

Пранаяма йога – это достаточно серьезная йога, и в отличие от физических йог, она требует большей квалификации. Не случайно даже в восьмеричном пути, или так называемой Аштанга йоге Патанджали, Пранаяма идет лишь после выполнения асан. По сути дела, в том или ином ключе надо овладеть Хатха йогой,

научиться делать те или иные позы, и только лишь потом приступать к дыхательным упражнениям.

Хотя, в более поздние времена иногда допускалось начинать изучать Пранаяма йогу ранее, чем Хатха йогу. Однако, это связано с некоторыми трудностями, так как если вы сделаете ошибку в Пранаяма йоге, и если у вас не будет Учителя рядом, то избавиться от нее будет достаточно тяжело. А если же вы изучили сперва Хатха йогу, то даже какие-то огрехи в Пранаяма йоге будут компенсироваться Хатха йогой. ***Поэтому, если вы на свой страх и риск пытаетесь овладеть Пранаяма йогой самостоятельно, то вы не должны пренебрегать такими физическими йогой, как Хатха йога, Крия йога, а также йогой простираания. Это будет достаточно хорошим фундаментом для того, чтобы практиковать Пранаяма йогу.***

То, чем мы займемся – это несколько более тонкая область: это те знания, которые мы получили от древних йогов. Получили их не в полном объеме – лишь жалкие крохи по сравнению с тем огромным потенциалом упражнений и практик, который безвозвратно потерян, к сожалению.

Как мы можем отследить, что практики потеряны? Безусловно, косвенным образом. Во многих текстах, во многих эпосах (Махабхарата, Веды, другие источники) вы найдете ссылки на то, сколь могущественны раньше были упражнения и сколь могущественны были силы у человека, который их практиковал.

То, что мы знаем о Пранаяме - это, к сожалению, лишь жалкие крохи, но даже эти жалкие крохи при умелом использовании, перевернут всю вашу жизнь, если вы будете заниматься так, как это предписано делать.

Согласно учению йоги, ***дыхательное движение является не только способом привлечь кислород из воздуха и удалить углекислый газ и прочие продукты метаболизма, а еще является косвенным механизмом по привлечению того, что в йоге называется «Прана».***

Согласно учению йоги, каждый из нас представляет собой Атму или Высшее «Я». Каждый из нас – это частичка высшего, запредельного Абсолюта, который породил весь этот мир. Наше Высшее «Я» по-настоящему запредельно, оно грандиозно, могущественно, обладает всеми мыслимыми и немыслимыми свойствами и качествами. Но беда в том, что мы не осознаем сами себя, поэтому сокровища-ми воспользоваться не можем. Внутри у нас полным-полно сил, способностей, а мы даже об этом не догадываемся.

Наше Высшее «Я» проявляет себя в этом мире через две свои способности: Сознание и Энергию. В этом мире мы можем что-либо видеть, воспринимать, также что-либо делать. Например, можем что-то сделать руками, потому что наша тончайшая Энергия управляет более грубыми потоками Энергии, которую мы получаем из пищи, и мы можем взять камушек и куда-нибудь его кинуть. Этим более грубым потоком Энергии, которая сгибает и разгибает наши мышцы, управляет более тонкая Энергия. Та, в свою очередь, управляется тончайшей Энергией, и так доходит до первостепенной Энергии, которая является нашим проявлением. Другая способность называется Сознанием. Мы можем видеть что вокруг творится при помощи органов чувств. Эта информация передается в мозг, тот передает в более тонкие структуры, а тонкие структуры высвечивают наше Сознание, и мы видим что происходит.

Как учит нас йога, еще до этих двух проявлений существует универсальное проявление нашего Высшего «Я». От Высшего «Я» как бы струйкой исходит канал, который потом разбивается на две способности – Сознание и Энергия. Этот единый канал и называется Праной.

О Пране

Понятие Праны – одно из самых сложных в осознании. Существует много переводов этого слова, но даже сама приставка «пра» созвучна с чем-то изначальным: прадедушка, прабабушка, обозначая что-то такое, что

было до того, как возникло нечто после. Иногда ее называют празнергией, то есть той Энергией, которая была в самом начале творения всей Вселенной, той Энергией, которая сотворила все на свете. Сейчас, в современную эпоху считается, что это та Энергия, которая формирует тело человека после его зачатия, та Энергия, которая, согласно учению йоги, поддерживает нашу жизнь. На самом деле переводить понятие «Прана» как только «Энергия» – некорректно. Прана – более тонкая сущность и более непонятная сущность, чем Энергия. Точнее, ***Прана заключает в себе все Энергии, с которыми мы можем столкнуться. Такой изначальный вид Энергии, который в дальнейшем может трансформироваться в любой известный вид энергии в мире.***

Если вы спросите физиков об энергии, они ответят, что согласно современной научной картине мира, во Вселенной присутствуют четыре вида энергии или четыре вида взаимодействия: сильное, слабое взаимодействие, которое можно найти на уровне ядер атомов, электромагнитное и гравитационное.

Вопрос - а где же Прана? В йоге ответ на этот вопрос следующий: Прана – это изначальная Энергия, которая в чистом виде фактически не встречается. Она мгновенно превращается в тот или иной вид Энергии для тех или иных целей. Прана – это также канал Сознания. Прана проявляет себя как Энергия или как Сознание.

Дыхательные движения, которые мы совершаем для того, чтобы насытить организм кислородом и удалить углекислый газ, еще с точки зрения йоги, косвенно работают как механизм по привлечению Праны.

Считается, что каждым дыхательным движением, которое мы делаем, создаются определенные нервные импульсы внутри наших структур, и если эти нервные импульсы гармоничны, то мы порция за порцией начинаем брать Прану, которая, образно говоря, разлита по всей Вселенной. В связи с этим есть высказывание в йоге: если

мы закроем себе рот и нос, то минут пять мы протянем без воздуха, а вот если ниточку Праны, которая соединяет нас с мировым запасом Праны отсоединить, перерезать – наступает мгновенная смерть без видимых причин. То есть, ***Прана – это Энергия жизни.***

Прана входит в нас и внутри превращается в другой вид Энергии, который необходим для того, чтобы поддерживать метаболизм, работу разума: работу нашего организма в целом. Согласно учению йоги, если этой Энергии много, то это сразу же чувствуется в человеке: по его активности, по степени остроты его ума, по харизме.

Если поток Праны замедляется, уменьшается – это увядание. Если поток Праны увеличивается и становится все больше и больше – это, наоборот, доминирование.

Если Прана есть, человек радостен, весел, счастлив, он может очень серьезно сопротивляться любым заболеваниям, может жить в неблагоприятных условиях и не ощущать никаких последствий. Если Праны нет, даже если поместить человека в самые тепличные условия, в условия стерильности, все равно такой человек будет склонен к болезням, к проблемам, которые наблюдаются на уровне физического и психического тел. Обезпранный человек склонен к постоянным страхам, подвержен постоянному беспричинному негативу. Если Праны много, у человека есть ощущение его причастности к космическим масштабам, а если Праны нет, то возникает ощущение, будто никаких духовных законов не существует, что все эти рассказы йогов про высшие, тонкие уровни – чушь. Потому, что у человека нет внутренней вибрации, чтобы почувствовать это.

Пранаяма йога – раздел йоги, который занимается приобретением Праны, и пользуется для этого, в первую очередь, нашей способностью дышать.

Внутри нашего тела, Прана работает как хороший менеджер в огромной фирме. Представьте себе завод или организацию, где есть рабочие у станка, конструкторы в

чертежном зале, есть аналитики, которые просчитывают, какую продукцию выпускать, какую не выпускать, куда поставлять, куда не поставлять. А есть третья категория людей, которая в современной терминологии называется менеджерами, управляющими. Менеджер – тот человек, который обладает всем знанием производства и может заменить любого на производстве. Рабочий заболел – менеджер встал у станка и сделал его работу. Аналитик заболел – менеджер вместо аналитика начинает составлять аналитические планы. Конструктор себя неважно чувствует... и т.д. То есть это человек-универсал. На Западе это менеджеры, и они получают, как правило, гораздо больше, чем рабочие, аналитики, конструкторы – все вместе взятые. Потому что от одного этого человека зависит, будет ли работать все предприятие в целом или оно развалится. Прана работает как менеджер.

В нашем теле, которое в этом смысле как большой завод, есть разные клетки, есть разные механизмы, отвечающие за разные процессы. Одни должны осуществить метаболизм, другие отвечают за нашу мыслительную деятельность, но всех их склеивает вместе Прана. Без Праны это все перестает состыковываться друг с другом. В случае с предприятием – оно становится банкротом. В случае с человеком – он умирает. Не сходятся концы с концами. То ли продукции много, а вывозить некуда, то ли ее вообще нет, или нет плана, как ее выпускать. Миллион всяких нюансов, и если одного не хватает – все остановится. Наш организм, так же, как и предприятия, подвержен огромному количеству неблагоприятных воздействий как извне, так и изнутри. Случается так, то одна функция нашего организма может работать не так, как нам требуется, то другая. И если у нас есть Прана, то она замещает собой недостающее звено. Если Праны много – замещает очень хорошо. Мы в хорошем состоянии здоровья. Как только Праны становится мало, то любая поломка приводит к заметному сбою. В нашем случае – это болезни. Если же поломки фатальны, и никакой Праны уже не хватает на то, чтобы

закрыть эти дыры, наступает, как говорят медики, «состояние, не совместимое с жизнью», то есть смерть. Поэтому в некотором смысле понятие жизни и понятие Праны эквивалентны. Собственно, поэтому и название у нее такое – «Прана», нечто изначальное.

Прана начинает проявляться в нашем теле с момента зачатия, как только сформируется клетка будущего ребенка – его будущее тело. Как только душа провела ассоциативную связь до своего будущего жилья, которое называется «тело», за этой ассоциативной связью идет поток Праны и начинает растить свое будущее жилье. Женщина после этого, понятно, беременеет. Какое-то время это продолжается внутриутробно, потом на свет появляется весьма симпатичный крепыш, и еще какое-то время он продолжает формировать свое тело, но уже в обычной жизни. До зрелости Прана работает очень активно.

У детей праны в избытке, потому что им надо формировать тело и развиваться. У людей средних лет она на хорошем уровне, а как только мы перевалим некий рубеж, количество Праны начинает сокращаться, количество поломов – расти, залатать дыры уже нечем. Начинается процесс увядания, старения, который рано или поздно приводит к смерти. Смерть, если она была естественная – это разотождествление нашего Высшего «Я» с тем телом, которым оно пользовалось. И момент смерти наступает, когда поток Праны отсоединяется от тела.

Наука эта очень серьезная. Как любое мощное средство, она требует долгой-долгой практики. Представьте, вы пришли научиться управлять реактивным самолетом за шесть часов. Иногда, говорят, бывают и такие случаи – чтоб взлетел и сел, и не разбился, а вот уже нюансы – как себя вести в той или иной ситуации – вырабатываются долгими годами, практикой. Точно так же и здесь. Эта йога, которая требует к себе повышенного внимания.

Недаром этот рассказ был начат с Сознания и Энергии. Что такое Энергия и что такое Сознание, мы понимаем. **Энергия** -

это то, что что-то может сделать, Сознание – это то, что может нам дать информацию, представление о чем-то. Мы с этим каждый день сталкиваемся и где-то интуитивно понимаем, что это такое. Теперь представьте некую изначальную способность, где одно в другом перемешано – и Сознание, и Энергия. То есть – вижу, делаю, и нельзя разделить, где заканчивается Энергия и начинается Сознание, и наоборот. Эта фантастическая вещь и называется Праной. К сожалению, по ряду обстоятельств, на Западе понятие «Праны» приравнивают к понятию «Энергии». Это только часть правды. **Прана выше, чем понятие Энергии. Прана – это и Энергия, и Сознание. Это наше проявление в мире, это наше жизненность в этом мире. Это то, что поддерживает наше существование, то, что развивает наше существование, трансформирует наше существование. Это универсальная субстанция, хотя и субстанцией назвать ее нельзя. Это что-то более высокое.**

У нас есть наше «Я», которое мы не осознаем, но у нашего «Я» есть первое проявление – это Прана. Эта Прана затем делится на два других проявления: одно называется Сознание, другое – Энергия. Если вы пойдете внутрь себя по этой цепочке выше, то дойдете до Праны. В этом, в общем-то, и заключается методика йоги – от грубого к более тонкому.

Понятие Праны достаточно тонкое: с одной стороны, неуловимое, с другой стороны, невероятно конкретное, Прану каждый из вас ощущает. Чтобы у вас не сложилось впечатление, что Прана это что-то запредельное, что вы никогда ее не почувствуете. Нет, вы чувствуете ее прямо сейчас. Другое дело, что вы можете не достаточно четко это осознавать и не умеете этим пользоваться.

Самое первое проявление нашего Высшего «Я» в этой Вселенной – это Прана. Поток Праны отвечает за все. Как только жизнь зарождается, Прана формирует тело. Прана у ребенка формирует его органы, когда ребенок рождается, Прана заставляет его взрослеть. Как

только мы получаем какое-либо повреждение организма, то именно Прана ответственна за то, чтобы все заболевания устранить и раны залечить. Это наша естественная сила. Вообще говоря, это наше желание жить, наше желание бытия. Это одна из самых глубинных наших структур. Мы желаем жить в этом теле, для этого наше тело нужно поддерживать. Как только в организме появилась нехватка Энергии, начинает ассоциативная связь между нашим телом и нашим «Я», грубо говоря, натягиваться, и у нас инстинктивно начинается приток Праны. Человек ударился: «Ай, больно!», задержал дыхание, зажал руками. Что он сделал? На задержке дыхания он высвободил определенную небольшую порцию Праны, руками и Сознанием, направил туда, где ударился. Такое инстинктивное, интуитивное самолечение. Но в то же самое время Прана может не только нас лечить и поддерживать, если мы захотим, то, направляя Прану в наш разум, мы начинаем интеллектуально расти. Если мы что-то не могли понять, какая-то задача перед нами стоит, или есть проблема, с которой мы не можем разобраться, стоит лишь набрать достаточное количество Праны, как вдруг неразрешимая проблема становится очевидной. Человек начинает видеть множество блестящих идей, как можно эту проблему решить, причем совершенно неожиданных, гениальных. Как если бы наш мозг заработал на новом уровне.

Прана идет как на поддержание нашего физического тела, так и на мыслительный процесс. Это следует запомнить с самого начала. ***Наша разумная деятельность, мыслительные процессы – огромный потребитель Праны.*** Если вы начинаете бороться со своими мыслями, то у вас высвобождается Прана. Мысли, как крысы, растаскивают нашу жизненную Энергию. Есть нужные мысли – для работы, для общения, для жизни, а есть мысли-паразиты. Праны, пришло в определенном объеме, и по этим крысиным норам все расташилось, и мы бессильны. Если же практикой медитации мы очищаем или сокращаем количество мыслей – было сто миллиардов мыслей в секунду,

а стало девяносто девять миллиардов – то Энергия распределяется уже на меньшее количество, поэтому каждая мысль становится острее, сочнее, она становится напитанной Энергией, и этой Энергии уже бóльший запас. Поэтому чем меньше мыслей в голове, тем больший приток Праны мы ощущаем в теле.

Иногда у человека сил нет, у него неприятности, в голове хаос, что делает наш среднестатистический человек? Он идет в магазин, покупает бутылку водки, наливает стакан, бах, выпил. За счет действия химии, которую я отрицаю. Но это не выход, а повод спиться - я здесь это говорю не в качестве аргумента «за», а в качестве иллюстрации. На какое-то время у человека в голове под действием алкоголя сокращается количество мыслей. Так устроен наш организм. Высвобождается некоторая Энергия, и он говорит: «О! Полегчало!» Полегчало тебе, дорогой, не от водки, а от того, что количество мыслей сузилось, а еще избыток Энергии выделился в тело. ***Если же мы достигаем состояния безмыслия, хотя бы на долю секунды, то мы ощущаем резкий прилив, волну Праны.*** Она тратилась на эти мысли и мыслишки, которые нас и угнетали. Обычно мы едем «ой, там все плохо, это плохо». А ведь каждая мысль питается нашей же Энергией. И если мы эти мысли от себя удалим – эта Энергия высвободится. И, в первую очередь, она высвободится как ваше хорошее самочувствие.

Энергия, выкачанная из мыслей, дает толчок. И воздействуя на одно, мы можем увеличивать другое. В данном случае мы за счет Энергии мыслей увеличиваем количество Праны.

Как это ни странно, многие физические заболевания можно корректировать или лечить именно изменением деятельности нашего разума. Разум перестает потреблять огромное количество Праны, она высвобождается и идет на восстановление сил. Недаром иногда врачи говорят людям, которые проходят восстановительный период после болезни, что им не рекомендуется работать, нужно

отдыхать, ничего не читать, не писать. Потому что когда человек начинает затрачивать внимание на чтение, мыслительный процесс, вовлекается в работу, вспоминает про нее, тут же туда уходит Прана. Берется она из тела, а телу и так не сладко. Вот такая универсальная вещь, самое первое наше проявление – Прана.

Не путайте пранаяму с дыхательными упражнениями. Пранаяма не имеет вообще отношения к кислороду и воздуху. Пранаяма – это приток тонкой Энергии, Праны. Дыхательные движения косвенны. Иногда такую чушь в книжках пишут – якобы йогин вытаскивает Прану из воздуха. Да, он вытаскивает ее из воздуха, но также и из всего окружающего пространства, а так же из всей космической окружающей реальности. Иногда говорят: «Раньше про кислород древние йоги не знали, поэтому они кислород называли Праной». Чушь! Прана – не кислород.

Человек с Праной

Если Праны избыток, вы не подвержены заболеваниям. Вы можете зайти в чумной барак, вы можете в руках держать заразные вещи – зараза к вам не пристанет. Если же Праны недостаток, то любая мелочь может подкосить, любая царапина может привести к воспалению. **Поэтому чем больше Праны, тем больше ваша защищенность.**

Есть еще другой способ определить количество Праны в человеке. Есть люди, к которым все остальные тянутся. Какие-нибудь эстрадные артисты, публичные люди, с ними интересно, они будто светятся. Или, допустим, вы владелец предприятия, и у



вас есть работники. Среди работников можно наблюдать людей, которые всегда полны сил и жизнерадостны, все у них получается легко и быстро, за что бы они ни взялись. Такие люди, как правило, быстро делают карьеру, их моментально замечают вышестоящие и продвигают по службе, потому что на их фоне все остальные тусклые и серые. Причина в том, что один человек обладает большим количеством Праны, а все остальные – нет. ***Тот человек, который обладает большим количеством Праны, доминирует не только на физическом плане – он бодр и весел – так он еще преуспевает в работе и учебе.*** Он ставит себе цель и реализует ее в кратчайшие сроки. В нем есть потенциал, и он его реализует. Вышестоящий начальник всегда видит таких людей. Потому что ему надо делать работу, и на общем фоне тусклой рабочей массы он видит яркий огонь. Конечно же, такого работника выбирают в первую очередь.

Есть, наоборот, люди, от которых все шарахаются. Встречаешься с таким человеком, и одно его выражение лица наводит на мысль о бренности всего живого, о том, что все, что родилось, должно умереть. А если уж он начинает говорить, то в каждом слове – трагедия. И все стараются с ним не иметь дел, избегать его под любыми предлогами.

Но не всегда бывает так однозначно. Например, человек пришел в йогу, у него бывают периоды недовольства, и от него начинают все шарахаться. Это вызвано тем, что внутри идут глубинные процессы, поэтому Праны и нет. А не тем, что человек такой по жизни. Потом этот человек, наоборот, поднимается на очень большие высоты. Обратите внимание на автобиографию знаменитых людей: у большинства было несчастливое детство, они были гадкими утятами, которые потом начали сиять как сверхновые звезды. Это другой разговор, они поневоле проходят этот период отсутствия Праны.

Но есть люди, которые всегда такие и, более того, они ничего не делают для того, чтобы изменить ситуацию.

Прана не только поддерживает наши жизненные силы, но и поддерживает все дела, которыми мы занимаемся, и всех родных и близких, которые нас окружают. Если вы сильные, полны Праны, то и ваши родные и близкие тоже не болеют. И наоборот.

В Индии считается за благо в любой деревушке, если по близости живет практикующий йогин. Живет себе, ни с кем не общается, подаяниями питается. Время от времени местные жители принесут ему горсточку риса – он и доволен, в медитациях сидит, улыбается. И все деревенские жители всячески приветствуют, чтобы такой персонаж был рядом. Они чувствуют, что есть за этим некая сила. Пока йог рядом – и урожай хороший, и все остальное хорошо. Только йог куда-то делся – проблемы начались. Все просто: этот йогин занимается, Праны много, сидит в этой деревушке, люди в ней приятные живут, и он как бы невольно распространяет свою Прану на все, что он видит. Ушел в другое место, не то, чтобы он был против их поддерживать, просто он о них забыл и пошел дальше, а те остались сами с собой. Концы с концами перестали сходиться. Вот такая таинственная вещь Прана. С одной стороны, она предельно не уловима, с другой стороны, каждый из вас знает, что это такое.

Порой человек говорит, что у него в жизни пошла волна удачи. Наметил – сделал! В известном смысле все это можно свести к волне Праны, которая решает все проблемы.

Прана – это наше проявление во Вселенной. Мы можем ей управлять, пользоваться более осмысленно. Обратите внимание, Праной обладают все живые существа: микробы, жучки, собачки и мы с вами. Все, когда начинают болеть, сопротивляются болезни и выздоравливают. Есть такая поговорка – заживает все, как на собаке, или живучий, как кошка. Создается впечатление, что дикие звери более жизнестойкие, нежели мы с вами, люди разумные. И это прекрасно объясняется, тем что той же самой собаке не надо решать дифференциальных уравнений или

думать, как построить карьеру. У них вся Прана, в основном, идет на поддержание физической формы, и небольшая часть на мыслительные процессы, которые так же в них протекают. Они также переживают эмоции, и в этом отношении мы мало чем от них отличаемся.

Но только лишь начиная с тела человека, мы можем управлять Праной, высшим проявлением своего «Я», использовать ее более осмысленно. А если осмысленно, то и более рационально, и, начиная с жизни в теле человека, у нас появляется возможность увеличивать поток Праны.

Возвращаемся к аксиоматике йоги – у каждого из нас есть наше Высшее «Я», которое является источником Праны, источник нашего могущества. А где находится наше высшее «Я»?

Можно сказать, что оно находится в какой-то точке, а можно сказать, что наше Высшее «Я» находится во всех точках одновременно. И то, и другое будет верным. Потому что наше «Я» выше, чем понятие время и пространство. Этот вопрос лишен смысла. Но не лишена смысла одна лишь вещь – от Высшего «Я» каким-то непостижимым образом, не вне времени и пространства, а вовнутрь времени и пространства, идет проявление, и это проявление в самом изначальном виде называется Прана. Иногда в некоторых мистических книжках средневековья говорили о неких серебряных нитях, которые связывают душу человека с его телом. И до тех пор, пока эта ниточка есть, человек живой, но стоит эту ниточку порвать, человек умирает. Это аллегорическая попытка высказать то же самое, что до тех пор, пока от нашего Высшего «Я» идет поток Праны, наши тела живут. Как только этот поток Праны прерывается, все разваливается. И получается, что Прана приходит из нашего Высшего «Я», а наше «Я» не понятно, где находится, то ли внутри, то ли снаружи.

Иногда вы будете встречать такие фразы, что, мол, йогин собирает Прану из окружающего мира, накапливает. Правильно ли это утверждение, если мы знаем, что наша Прана идет из нашего Высшего «Я»? Оно лишено смысла

и не лишено. Да, природа есть олицетворение нашего Высшего «Я». Есть вопросы, на которые вот так, в лоб, и не ответишь. Так что пользоваться можно какими-то вполне конкретными зрительными образами, для того, чтобы сильно увеличить количество Праны внутри нас.

В чем же разница между человеком, собакой, червячком и инфузорией тувелькой? С точки зрения Пранаяма йоги, разница лишь в количестве Праны, которым может управлять то или иное существо. Несмотря на то, что собаки и кошки живучи, это говорит лишь о том, что большая часть Праны распределяется на поддержание физического тела, а на умственную деятельность идет по минимуму. Мы же с вами хоть не такие живучие, как собаки и кошки, Праны у нас все равно больше. Вообще, статус человека, точно так же, как и статус собаки по отношению к статусу микроорганизма, отличается количеством Праны, которым может манипулировать наше Высшее «Я».

Из жизни в жизнь микроорганизм рождается и умирает, увеличивает количество Праны и тем самым рождается в более сложном теле. Точно так же, потом умирая и рождаясь в теле животного, рано или поздно мы получаем с вами тело человека. Эта эволюция прослеживается по критерию количества Праны, которое есть в распоряжении у каждого живого существа. И если мы живем таким образом, что увеличиваем приток нашей Праны, то считаемся, что мы живем славную жизнь и проживаем ее не зря. Потому что в следующей жизни мы поднимаемся на новый уровень. Если же ничего не меняется, то это считается совершенно необоснованная такая жизнь, а уж если и количество Праны сокращается, то это говорит о том, что мы что-то сделали не так в предыдущей жизни.

Источник нашей Праны есть наше Высшее «Я», которое может быть везде и нигде. И из нашего «Я» исходит это проявление. Мы по неведению считаем себя не своим Высшим «Я», а своими проявлениями. В первую очередь, мы себя считаем своей собственной Праной.

Чем больше преодолено неведение в отношении нас самих, тем больше Праны мы имеем. Чем ближе мы подходим к осознанию нашего Высшего «Я», чем больше мы рассеиваем заблуждение от действия Майи, тем большим потоком Праны мы можем воспользоваться.

Если вы из жизни в жизнь проживаете так, что хотя бы немного поднимаетесь на следующую ступень самосознания или познания своего собственного «Я», тем больше Праны вы имеете. Представьте такую картину – заходите в старый дом, там все окна забиты листовым железом, темно, хотя на улице день и светло. И кто-то дырку в этом железе пробил, и через нее мощный поток солнечного света. Через некоторое время кто-то дырку проломил побольше. Примерно так стало с нами – сперва у нас маленькая дырочка, маленький лучик Праны. Если мы проживаем жизнь правильным образом, то к концу жизни мы увеличиваем эту дырочку, и уже в следующей жизни приходит больше Праны.

Начиная с тела человека, у вас появляется возможность более избирательно пользоваться Праной, увеличивать приток Праны за счет резкого преодоления иллюзии и неведения в отношении того, чем вы являетесь на самом деле. В теле человека вы можете гораздо быстрее осознать свое Высшее «Я», и по мере этого осознания приток Праны будет расти. Начиная с тела человека, уже идет другой эволюционный закон, который должно прожить все человечество. Это также увеличение количества Праны, но только скачкообразное. Если у животных это было плавно, по нарастающей, то начиная с тела человека, идут скачкообразные изменения, и это называется духовной эволюцией. Если до этого была звериная эволюция, то теперь это духовная эволюция. Два человека внешне ничем друг от друга не отличаются: две руки, две ноги, одна голова, но один занимается йогой и имеет колоссальное количество Праны, а другой обычный человек, Праны во много раз меньше у него. Такой резкий скачок Праны резко меняет все внутри. Как только Праны становится

больше, разум сразу начинает по-другому работать. Какие-то вещи которые раньше не могли понять, вдруг становятся очевидными.

Фактически, так как мы с вами дожили до состояния в теле человека, мы промежуточную гонку выиграли. Тело человека – это очень большой подарок, и счастье, что мы им обладаем! С точки зрения количества, от кошек и собак мы отличаемся тем, что у нас больше Праны, правда, распределена она по-другому.

Теперь наступает вторая часть этого марафона – еще сильнее увеличить Прану, чтобы выйти на новый эволюционный уровень. Через это должны пройти все люди. Более того, долгое задерживание на эволюционной стадии тела человека очень опасно, потому что разум уже развит очень хорошо, а каких-то осмыслений духовных истин совершенно нет. И можно сделать ядерную бомбу, все взорвать и потом опять искать возможность родиться в телах людей. А так как людей всех уничтожат, то снова придется проходить этот эволюционный путь развития.

Каждую минуту мы тратим какое-то количество Праны на поддержание нашей жизни. У нас каждую секунду внутри организма идут какие-то процессы. Регулярно погибают какие-то клетки. Их надо как-то выводить. Поэтому есть приток Праны, и есть ее трата. Конечно же, самое плохое – это когда этот баланс нарушается, когда тратим больше Праны, чем ее приходит. Не надо думать, что нам дали какой-то резервуар, мы его потратили и умерли, нет, все не так. Процесс циклический – нам пришло, мы потратили. И если тратится больше, чем есть, то возникают дыры и, как результат, болезни. А болезни приводят к тому, что разрушается организм. Если это критический уровень болезни, не совместимый с жизнью, то человек умирает.

Забегая вперед, проблема бессмертия многих интересует как с практической, так и с теоретической точки зрения. Если приток Праны будет очень большой, он в состоянии подменить все другие потоки Энергии. В нашем организме мы пользуемся другими потоками Энергии.

Умер человек, и тело разложилось. Умер святой, а тело не разложилось. Потому что там было меньше привлеченных Энергий, а было больше своей. Она как бы подменила эти привлеченные Энергии на 100%. Если заменить на 100% привлеченные Энергии Праной, то вы в принципе становитесь бессмертным.

Иногда спрашивают, почему у одних больше Праны, а у других меньше. Если в этой жизни вам дается больше, чем другому, это говорит лишь о том, что вы в прошлой жизни потратили какие-то усилия, чтобы в этой жизни была такая ситуация. ***Если кто-то обладает тем, чем не обладаете вы, это вопрос лишь того, что этот кто-то этим раньше занимался, а вы еще нет. Закон причины и следствия переносит все заслуги из жизни в жизнь.*** То есть безопасно нежиться в ложе императора можно лишь тому, кто прошел все предыдущие уровни. Власть, когда попадает в руки случайных людей, очень быстро уходит. То же и с богатством. Люди не готовые к этому, не способны удержать его. Им бы, наоборот, продолжать работать, чтобы хоть один уровень Праны поддержать, а они расслабились.

Получается, что мы с вами обладатели Праны, обладатели этой способности, но так как мы это могущество сразу тратим на поддержание жизни, мы его не осознаем. Как, человек, который пошел на работу, заработал деньги, заплатил за жилье, еще за что-то – и денег нет. Все разошлось, как пришло, так и ушло. А если ваше тело будет демонстрировать избыток Праны, то начнутся самые интересные и самые приятные для вас чудеса: начиная от понятных и каждодневных, до очень странных и непонятных с точки зрения современного человека.

Если начинать с понятных – то будет возрастать ваша жизненность, ваш иммунитет, степень вашего здоровья будет увеличиваться. Вы будете с легкостью справляться с различными болезнями, даже иногда трудноизлечимыми. Вы достаточно легко будете переносить самые разные невзгоды, отсутствие комфорта, пищи, или, допустим, вы

будете с легкостью переносить некую дисгармоничную психологическую окружающую вас среду. У вас будет как бы защитный слой между вами и внешним миром, защитный слой Праны, который будет не позволять влиять на вас негативно. Иногда этот слой сравнивают со счетом в банке – независимо от того, какая у вас зарплата, если у вас есть «кругленький» счет в банке, то вы можете с легкостью решать неожиданные проблемы финансового порядка. Подняли цены на что-нибудь, а вы говорите: «А, не страшно, у меня там денежка есть, всегда расплачусь». В этом отношении Прана выступает, как универсальные деньги. Деньги могут решить достаточно много ваших жизненных проблем, но есть проблемы, с которыми ни одна валюта мира не справляется. В этом отношении Прана – более универсальная валюта, и она решает те задачи, которые иногда не решить деньгами.

Есть продолжение этой темы, которое относится к Артха йоге – йоге процветания, преуспевания, к йоге денег – так ее можно назвать. Считается, что деньги – это суррогат Праны. Если человек обладает большим количеством Праны, то, грубо говоря, деньги сами к нему «липнут». В каком смысле? В том смысле, что этот человек преуспевающий, его всегда с удовольствием берут на высокооплачиваемую работу. За что бы он ни взялся, он всегда эффективен. Поэтому, если вы хотите разбогатеть, то в первую очередь стремитесь увеличить количество Праны.

Чем больше Праны, тем больше будет ваше доминирование в жизни. Поэтому пренебрегать наукой Пранаяма йоги не следует. Знайте, если в теле нет Праны, тело подобно трупу – оно разваливается, как бы хорошо оно ни было сделано. Так же и здесь.

Управляя процессом дыхания, волеизъявляя замедлять или ускорять вдохи и выдохи, делать задержки или делать какие-то особые дыхательные упражнения, мы косвенно начинаем осознавать тот поток Праны, который соединяет наше грубое тело с нашим Высшим «Я». А чем в

большей степени мы осознаем этот поток, и чем в большей степени мы осознаем наше Высшее «Я», тем в большем объеме мы начинаем демонстрировать свое могущество, которое как раз и проявляется через увеличение потока Праны.

Йога – это чрезвычайно логичное учение. Она не менее логична и последовательна, чем высшая математика, где любое положение берется не «с потолка», а строго выводится. Другой разговор, что мы не всегда понимаем этих выкладок, мы не всегда понимаем ту грандиозность древнего знания, крупинки которого дошли до нас, поэтому иногда возникают некие проблемы в этом отношении.

Наша задача – работать с нашим дыханием, обращать на него внимание, делать достаточно регулярно известные упражнения, и тем самым, как учит древняя йога, мы будем повышать степень своей жизненности. Если степень нашей жизненности превзойдет некий критический уровень, то наблюдаются совершенно парадоксальный момент в плане ваших способностей или сверхспособностей. Мы уже упомянули такой момент, как здоровье, богатство, доминирование в этом мире людей у которых есть избыток Праны. Но если избыток Праны начинает превышать некий критический уровень, то вдруг вы с удивлением для себя начинаете обнаруживать, что в вашу жизнь вторгаются совершенно неизвестные для вас физические, психические, духовные явления, которых до этого у вас никогда в жизни не было.

Если есть увеличенный поток Праны, то ваш разум очищается, ваше Сознание расширяется, и вы наконец-то начинаете познавать и видеть тонкие составляющие той реальности, в которой мы живем. А они поистине захватывающие!

Но в нашей Школе йоги, в Открытом Йога Университете мы стараемся, как можно меньше эксплуатировать моменты, связанные со сверхспособностями. Почему? Потому что для неподготовленных людей эти темы скорее ослабляют их разум, чем развивают. Если

человек будет заниматься, это все равно рано или поздно придет в его жизнь, и он все осознает. Но если неподготовленный человек начнет сталкиваться с теми или иными проявлениями от Пранаямы, то это, скорее может сбить его с толку, замедлить его духовный путь, нежели ускорить.

В частности, если вы будете достаточно серьезно заниматься Пранаяма йогой, то волей-неволей вы будете наблюдать следующее явление – к вам придет способность читать мысли других. Сперва она придет, как способность настраиваться на эмоциональное состояние других людей, других живых существ. Это, кстати, очень помогает при изучении иностранных языков – даже не зная языков, вы будете полностью ощущать, в какой ментальности находится ваш собеседник и что он хочет.

Это же касается, безусловно, всех других проявлений понимания «языков», не обязательно людей, но также языка зверей и птиц, образно говоря. Сперва это приходит как эмоциональное ощущение, затем с уже большей конкретикой, и рано или поздно, как утверждает йога, вы будете в полном объеме воспринимать конкретные мыслеформы.

Что происходит, когда человек набирает много Праны? Наша Прана управляет другими большими потоками Энергии, которые мы берем из пищи, и, как правило, это грязные потоки Энергии, но они работают как наемники. Начинается замещение ненужной, дурной Энергии на более или менее вменяемую. Это приводит к тому, что если даже этот йогин умер, то его тело не склонно к разложению. Энергия просто дисциплинирована. **Когда Праны очень много, в перспективе это состояние бессмертия.** Так-то вы пользуетесь потоками Энергии извне, а если перерезать поток Энергии извне, у вас все и развалится, а так вы любой процесс можете поддерживать за счет своей собственной Энергии – Праны. Так как источник Праны ваше собственное «Я», никто у вас этого не отберет. Нет в природе такой силы, которая даже на физическом уровне могла бы вас уничтожить. Но это уже совсем большие высоты. Время от времени мифы доносят

сведения о каких-то бессмертных, которые живут высоко в горах, и только посвященные их видят. Но, опять же, с точки зрения йоги, физическое бессмертие не рационально, оно глупо. На каждую жизнь отводятся какие-то свои задачи. Задача йоги – выйти в гораздо более высокие сферы, а там совершенно не важно, выйдете вы туда с сохранением вашего тела или без. Подобно тому, когда вы поедете в счастливую страну – возьмете с собой любимую рубашку или не возьмете, какая разница.

У нас есть внутренние энергетические каналы, которые загрязнены. Грязью называются вещи, не уместные. ***Когда в нас есть вещи, которых желательно, чтобы не было – это называется грязь. Это грязь не в абсолютном, а в относительном смысле.*** Наши внутренние каналы загрязнены этими неуместными вещами. Что это за вещи? Очень странным будет ответ: на физическом уровне это чисто физические вещества. Иногда их называют шлаки, иногда – токсины. Факт тот, что это физическое вещество блокирует, заставляет по-другому работать всю нашу внутреннюю фабрику тела – на физическом уровне. Но есть более тонкие загрязнения – так называемые ассоциативные, или загрязнения от впечатлений. Как ни странно, в нас возникает такая устойчивая эмоционально-энергетическая структура, которая внутри что-нибудь либо сжимала, или, наоборот, разжимала. Или как только внешние какие-то условия нам показывают какую-то картинку, у нас, как у собаки Павлова, срабатывают внутренние инстинкты, и идут какие-то внутренние реакции, зачастую абсолютно неосознанные. Набор неких негативных впечатлений, отпечатков, осадок на душе и т.п. Вот мы столкнулись с чем-то неприятным – все, осадок неприятный остается: «Фу!» И, на самом деле, это в терминах Пранаяма Йоги остатки каких-то впечатлений, которые внутри нас зажимают и блокируют, не дают Энергии свободно идти. И от этих моментов, безусловно, надо избавляться. Это наши какие-то впечатления предыдущие, наши симпатии, антипатии, которые сейчас не уместны, которые разбились на

фрагменты. Фрагменты перепутались, и уже не понятно, что становится за чем. Мы становимся носителями эмоционального хлама. В понятиях Пранаямы это тоже является загрязнением каналов.

При выполнении упражнений весь этот хлам потихонечку начинает высыпаться из нас, выходить, и на его место приходят чистые впечатления, чистые ассоциации, чистые ощущения. Это будет достаточно долгий процесс. Иногда он длится несколько лет, иногда он проходит за несколько месяцев, но как только каналы очищены, ощущения у человека такие, что сказать, что он заново родился – это ничего не сказать. Это как если бы действительно камни из него посыпались. Какой-то груз с него упал. То, с чем вы многие годы жили, и казалось, что без этого никак нельзя, после занятия активной Пранаяма йогой вы вдруг видите, что не только можно, но и нужно жить без всей этой внутренней мешанины из всех наших впечатлений, страхов, симпатий, антипатий, планов, отсутствия планов – всего, что внутри переплетено. Методами Пранаямы мы начинаем все это вычищать.

Кто-нибудь из вас чистил канализацию? Полезешь – там все черное, вонючее, тянется. Такие же аналогии и при очищении внутренних каналов, только на эмоциональном уровне. От этого мусора надо избавляться. Как только мы от этого избавляемся – все каналы начинают очень хорошо пропускать Энергию. И поэтому любая лишняя порция Энергии беспрепятственно растекается. Но если мы не поймали гармонию, и начинаем заниматься Пранаямой усиленно как «господа Торопыги», которые хотят за три дня, и думают, что чем круче упражнение, чем сильнее они его сделают, тем большего чего-то достигнут. Ничего, кроме головной боли, они не получают. Получится так: они накачают в себя Энергию, и эта Энергия начнет их распирает, но вместо того, чтобы пройти по каналам, перераспределиться в очень приятные внутренние ощущения, они получают резкую боль. Они становятся резкие, дерганные,

неадекватные люди. Чем больше они себя накачивают, тем более неадекватными становятся.

**Вопрос – а причем здесь эмоциональные за-
грязнения?** Каждый из нас помнит, что у него есть индивидуальное «Я», и это «Я» соединено с группой наших тел посредством ассоциативной связи. А по этой связи идет приток Праны. Физические упражнения, Хатха йога или Крия йога, тут же начинают отражаться на нашем эмоциональном состоянии. Эти все три тела переплетены взаимными связями. Опять же, как собака Павлова: собака видит палку, которой ее побили, и она ее обходит стороной, и мы говорим – инстинкт, выработанная реакция на что-то. Смею вас заверить – у нас таких неочевидных реакций на свой предыдущий опыт, позитивный либо негативный, полным-полно. И эти все реакции изначально служили благой цели: чтобы мы в следующий раз не попали в подобную ситуацию. Но потом уже все изменилось – и мы изменились, и ситуаций таких больше никогда не будет. А этот страх, эта зажатость – и сейчас остается. И она может долгое время оставаться в нас в виде мусора. И ее надо убрать. Как? Начинаешь со стороны физического тела воздействовать



– вылезают эмоции. Начинаешь на эмоции воздействовать – на физическом теле отражается. И самое разумное – воздействовать на то, что их связывает, а связывает их, как вы понимаете, Прана. Так что если вы занимаетесь дыхательными упражнениями, то со временем вы удаляете эти психоэмоциональные навороты, все эти неочевидные связи, ассоциативные паутины. А иносказательно – вы избавляетесь от очень многих будущих проблем. И поэтому иногда это называется «сжигать карму».

Есть понятие такое понятие, как раздача кармических долгов. В вас уже заложен алгоритм, на который вы должны попасться, бомба замедленного действия. Она уже в вас, и таймер взведен. Посредством Пранаямы вы берете плавненько эту бомбу и выкидываете. Где она, что с ней будет, взорвется ли она – это уже не ваша проблема. Как если бы вы избавлялись от кармы. Вы помните, что ***от кармы избавиться нельзя – ее можно либо искупить, либо нейтрализовать. Что посеешь, то и пожнешь.*** Но не обязательно ждать результатов. Можно их упредить: сделал что-то плохое – сделай хорошее. Точно так же действует Пранаяма. Занимаясь Пранаямой, мы раздаем кармические долги. Во всех смыслах. Если у нас избыток Праны – мы можем этой Праной поделиться. ***Прана – самая универсальная монета.*** Сейчас есть доллар США, который ходит по всему миру, есть фунт стерлингов, который ходит, но не так, чтобы по всему миру. Есть какая-то малоизвестная монета, на которую вы ничего не купите даже в своей стране. Так вот, Прана является универсальной Энергией. Если вы что-то кому-то, грубо говоря, должны в одной валюте, вы можете отплатить в другой. И самая ходовая валюта в этом мире – Прана. Для нейтрализации или искупления каких-то негативных моментов, если вы будете увеличивать приток Праны, вы можете расплатиться этой монетой. Вот почему, с точки зрения Карма йоги, занятия Пранаямой необходимы.

Вернемся чуть-чуть назад. Все наше тело пронизано энергетическими каналами, как правило, эти каналы

загрязнены какой-то ассоциативной грязью, иногда физической, иногда одно с другим смешано. Тот из вас, кто выпивал когда-нибудь очень много водки и кому потом было очень плохо на следующий день, у такого человека устанавливается очень мощная ассоциативная связь: один вид водки у него вызывает отвращение. Физический уровень соотносится с эмоциональным, эмоциональный - с причинным. Но в отношении водки все очевидно: вы что-то сделали – вы получили негативный результат. А представьте, какое огромное количество вещей негативных в вас заложено. Иногда это хорошую роль играет: допустим, в следующий раз вы уже столько водки не пьете. А иногда и плохую.

Но цель йоги – избавиться от любых ограничений, от любых сдерживающих факторов, которые могут нам повредить, поэтому Пранаяма в этом смысле незаменима. Пранаяма хорошо идет, когда каналы очищены. Занимаясь Пранаямой, вы чистите эти каналы. Часть Праны уже начинает циркулировать по частично открытым каналам, другая часть пробиться не может.

Не было у вас силы физической – если будет приток Праны, сила появится. Интеллектуально вы были не развиты – появится приток Праны, и вы начнете уметь на глазах. Не было у вас творческих способностей, вы все копировали как делали идола от искусства, пытаетесь под них подстроиться, своего ничего родить не могли и сами это понимали, если будет приток Праны, творческие мысли попрут, просто как из рога изобилия. Вы начнете творить. Поэтому Пранаяма – очень серьезная наука, очень многообещающая.

Условия для занятия Пранаяма йогой

Непосредственно приступим к этой науке – Пранаяма йоге. Самое первое, с чего начинается Пранаяма йога, это с того, что вы должны осознать, что без гармонии никакая Пранаяма не может быть осуществлена, как и вся йога.

Делая любое йоговское упражнение, у вас должна быть радость от выполнения упражнения, либо радость от преодоления себя. Если радости нет, то по сути дела есть дисгармоничность, которая не позволит вам настроиться на некий резонанс со своей собственной Праной. А если нет резонанса, то вы и не понимаете, как усилить или ослабить действие тех или иных тенденций внутри вашего организма. Поэтому гармония, гармония и еще раз гармония.

Для этого надо постараться убрать из своей жизни все негармоничное извне и изнутри. Действительно, если вы живете в «скворечнике» или «муравейнике» на каком-нибудь 20-м этаже какого-нибудь 40-этажного дома, или поменьше этажности, в какой-нибудь маленькой-маленькой норке, где все сжато, все спрессовано, где нет жизненности, то вы должны понимать, что это неестественные и негармоничные условия для вашей жизни. И если вы начнете изучать Пранаяму в таких условиях, то волей или неволей вы столкнетесь с ненужными трудностями.

В то же самое время, если вы живете на земле, у вас свой дом, свой участок, или вы отправились куда-то в лес на природу, где все красиво, естественно и гармонично, то там вы не столкнетесь с этими отрицательными моментами в овладении Пранаяма йогой. Из этого следует, что если есть хоть малейшая возможность выполнять Пранаяма йогой на улице, на природе, на земле, не в небесах на 20-м этаже, а на земле, то следует это делать в естественных природных условиях. Тогда вы не столкнетесь с многочисленными трудностями, такими, как затхлость воздуха, и так далее. К сожалению, мы даже не понимаем, какую чудовищную цену мы платим за современную цивилизацию. Наши, на первый взгляд, удобные квартиры, лифты, наша скученность – она, на первый взгляд, помогает экономить деньги для нашей жизни, но с другой стороны, мы расплачиваемся своей Праной, в этом отношении чудес не бывает. В одном сэкономил – в другом проиграл.

Есть обратная сторона, очень жесткая, у Пранаяма йоги: вы будете очень утонченной натурой, вы будете какое-то время болезненно переживать малейшие неприятности. Любой звук вам будет казаться неприятным, громким. Поэтому йоги в древности склонны были вести уединенный образ жизни. Живет один или, если практикует парные йоги, со своей подругой. И ни с кем из социума не общается, потому что он настолько чувствительный, что ему физическую боль начинает приносить общение с обычным социумом. Социум ему кажется громким, не тонким. Идешь по улице, кажется, все нормально, а начал заниматься Пранаямой, все утончил, и вонь стоит ужасная на улице, все раздражает вокруг. Это еще одна особенность Пранаяма йоги, и если вы не будете соблюдать принцип места, то будете становиться раздражительнее. ***Если вы занимаетесь на улице, сама естественная природа все сглаживает. Место очень важно для занятий Пранаяма йогой.***

Второй составляющий фактор – питание. Если вы питаетесь нормальной, сбалансированной, естественной пищей, то все процессы вашего метаболизма протекают так, как и было предусмотрено природой. Если же вы начинаете питаться современной, непонятного происхождения пищей, которая сделана из каких-то сублимированных, рафинированных и прочих продуктов, с многочисленными консервантами, усилителями вкуса и тому подобное, то волей-неволей вы «сбиваете» внутреннюю настройку организма.

Действительно, скажем, на такое вещество, как заменитель сахара, наш организм может, совершенно неоднозначно отреагировать. Потому, что все равно есть связь между вкусовыми рецепторами и откликом тех или иных желез, тех или иных пищеварительных аппаратов нашего организма. Представьте – вы едите заменитель сахара – организм ожидает, что сейчас будет приток углеводов, а их нет! Не ясно, как на это отреагируют ваши внутренние структуры. То же самое в отношении усилителей вкуса,

всякого рода консервантов, которые не позволяют пище перевариваться. А вы понимаете, что внутри вас живет кишечная палочка, ее количество иногда достигает 5 кг. По сути дела вы не человек, вы симбиоз человека с огромным количеством микроорганизмов. Они крохотные, примитивные, но если их убрать из вашей жизни – вы просто умрете. Как эти микроорганизмы будут реагировать на эту сублимированную рафинированную пищу, мы просто не знаем. Те опыты, которые хороши на мышах, они плохи на людях. Поэтому, если кто-то вам заявляет о безопасности продукта, о какой безопасности можно говорить, если этим продуктом пользовалось всего 1-2 поколения людей? А вдруг отрицательный эффект на третьем, четвертом или пятом скажется? Очень много, к сожалению, проблем нам подсовывает современная цивилизация и поэтому мы не знаем, как сильно внутреннюю гармонию нашего пищеварения, ощущения, могут сбить эти привнесенные факторы.

Поэтому, если Вы приступаете к практике Пранаяма йоги, старайтесь питаться как можно более естественной пищей. Пусть это будет более примитивная пища, пусть это будут злаковые каши, то есть то, до чего еще химия вплотную не добралась. Даже если вам не удастся все ваше время питаться этой пищей, то пускай хотя бы доминирует эта пища, хотя бы какая-то часть вашей пищи будет чистой. Также предписывается питаться топленным коровьим маслом. Если же для вас это непосильная нагрузка, то ешьте все, что вы до этого ели, только прислушивайтесь к своему организму и отслеживайте малейший дискомфорт, который возникает. Позанимались, потом покушали, чувствуете дискомфорт, проанализируйте, какой продукт дал такую реакцию. Постепенно вы выйдете на свою собственную диету. Только ваша личная практика вам подскажет, что есть, а чего не надо есть. В этом отношении йога говорит, что хорошо кушать, что не очень, но, по большому счету, диету человек сам вырабатывает для себя. ***Еда – момент очень серьезный, но в то же время относитесь к нему попроще. Еда не***

должна быть культом. Но помните, что если будете пренебрегать диетой, то и не ухватите внутри себя гармонию. Вас будут отвлекать процессы пищеварения. Единственное, если вы усиленно занимаетесь Пранаямой, практически в ста процентах полностью надо избегать употребления лука и чеснока. Полностью, во всех видах. Все остальные вещи – индивидуально. Иной раз лучше кусок сырого мяса съесть, чем эту якобы вегетарианскую пищу, которая еще хуже. Здесь только ваш внутренний голос и ваше внутренне ощущение. Почему лук и чеснок? Дело в том, что лук и чеснок, они и так стимулируют жизненные процессы в организме. А при Пранаяме вы стимулируете те же самые процессы, но другими способами. У вас получается как бы наложение двух нагрузок. Вы коня прищепили, а потом еще сильнее, он и так еле-еле уже, бедный, идет, а вы еще раз. Специи – индивидуально. Разные люди, разные конституции, разные образы жизни. Есть такие общие правила, они в любой книжке вменяемой и невменяемой есть. Вам все равно придется выработать свою собственную диету. Избегайте консервантов. Есть вещества, которые добавляют в продукты питания. После чего молоко может полгода в холодильнике стоять, и хоть бы что. Обычное молоко поставьте – два-три дня, и все, скиснет. О чем это говорит? Значит, что-то добавлено. И вот, к сожалению, добавляют такие вещества, которые на среднестатистического человека воздействуют без последствий. Но на человека, который занимается Пранаямой, так у него обострена чувствительность организма, действует очень плохо.

Неправильная еда сведет на нет все ваши усилия. Гармония с окружающим миром, гармония с процессом питания.

Также следует достаточно тщательно ухаживать за чистотой своего тела. Водные процедуры крайне приветствуются.

Старайтесь избегать всего негармоничного из окружающей среды. То есть избегать негармоничных людей,

средств массовой информации – перестаньте смотреть ненужные программы или слушать ненужные радиопрограммы, ходить по ненужным интернет-сайтам, читать ненужные, деструктивные, которые сбивают с гармонии, книги. Вы должны контролировать информацию также тщательно, как вы контролируете свою пищу. Иначе негармоничная информация начнет сбивать все ваши упражнения в Пранаяме, а Пранаяма – это в первую очередь гармония.

Если вы будете помнить принцип гармонии, и будете везде, где только вас жизнь сталкивает с негармоничностью, стараться избегать ее, то вы без труда овладеете Пранаямой. Если же вы будете пренебрегать этими моментами, то можете всерьез и надолго «застрять».

Еще следует помнить, что мы заложники нашей кармы, как позитивной, так и негативной. Поэтому запомните – никогда не бывает идеальных мест для жизни и условий для жизни. Выбирайте лучшее из того, что сейчас есть. Помните поговорку: *«Используй то, что под рукою и не ищи себе другое»*. Это достаточно универсальное правило. Та жизненная ситуация, которая у вас есть – вот ей и пользуйтесь. Постарайтесь изыскать то, что в вашей доступности наиболее гармоничное и всеми силами избегая негармоничного, не теряйте время, не ждите, потому что ожидание может быть всего лишь вашей утонченной негативной кармой.

Общение. **Неправильное общение высосет из вас всю Прану.** Что такое «неправильное общение»? Если вы общаетесь больше, чем определенное время, то вы тратите Праны больше, чем получаете. Все, с кем вы общаетесь, радуются, вы их как бы заливаете Энергией, а ваш процесс резко тормозится, поэтому надо серьезно дозировать общение. Типичная ошибка: человек позанимается, наберет Праны - и идет куда-нибудь в компанию. Он на подъеме, начинает всех оживлять. Как правило, в компаниях все сидят как трупы, которых уже похоронили, а тут приходит полный радости и сил человек, и вдруг эти «трупы» зашевелились. Получается, он Прану тратит на

них, а на ранних стадиях тратить ее не надо, внутри идет перестройка организма. До известной степени, на ранних стадиях занятия Пранаямой нужно ограничить общение.

Как дозировать общение? Здесь сразу же надо договориться, что все эти предостережения, в первую очередь, для того, кто хочет очень ускоренно и усиленно войти в Пранаяму. Для этого, конечно, рекомендуется вести несколько уединенный образ жизни до тех пор, пока вы не выйдете на какой-то свой уровень.

Что касается нашего общения, то это продолжение нашей кармы – насколько мы можем быстро выстроить вокруг себя благоприятные условия для занятий йогой или не можем.

Все работает примерно так же, как в бизнесе. Позанимались Пранаямой – заработали Праны. Вложили ее в следующую операцию. Провернули эту операцию, получили еще больше – и так по нарастающей. Если же мы общаемся слишком много – мы заработали что-то и тут же это потратили, потом опять надо с нуля зарабатывать. И понятно, что долго мы не преуспеем в этом бизнесе. Организм будет изнашиваться сильнее, чем это требуется. Поэтому общение много что определяет.

Конечно же, есть разные сценарии. Если вы будете общаться слишком много, то вы ничего не достигнете. Если вы не будете общаться, вас так и будет подмывать поговорить. Все байки, что йог удалился куда-то в пещеру и там чего-то достиг – это хорошая вещь для хороших йогов, но если среднестатистический йогин удаляется в пещеру и у него возникает избыток Праны, то первое ощущение, с которым он сталкивается – ему хочется поделиться этим. Потом начинают приходить маниакальные, мессианские мысли, что «я должен облагодетельствовать все человечество. Я полон сил, а они все там внизу заблуждаются. Я сейчас приду и буду им новую йогу давать!» Это все иллюзии Праны. Стоит ему до первой деревушки дойти, пообщаться с первым жителем, как он сдуется, как воздушный шарик, и будет удивляться: «Почему там, в горах, я

чувствовал себя хорошо, а здесь, при первом же движении облагодетельствовать человечество – сдуслся!?»

До тех пор, пока вы не утвердитесь в Пранаяме, оставьте эти мысли помогать прямой Праной. Когда утвердитесь в Пранаяме – тогда можете помогать прямой Праной, а до этого не надо.

То есть надо положить деньги в банк и тратить не основную сумму, а проценты. Вот когда заработаете хорошую сумму, то проценты, если вам угодно – на благотворительность. К вам пришли люди с явно вампирическими намерениями. Ну, раз пришли, значит пришли. Если бы кармы не было, значит, не пришли бы. Но раздавать надо проценты, а не основной капитал.

Как же этот процесс протекает обычно, и как его можно форсировать йоговскими методами? Начнем мы с этого слова – «гармония». Здесь слово гармония является ключевым! В процессе набора Праны важным элементом является цикличность – повторяющиеся процессы, которые протекают во всей Вселенной. И тот механизм, согласно которому мы получаем Прану, тоже подвержен этой цикличности. Как если бы мы получали ее некими порциями, подобно тому, как волны на берегу океана приносят нам порцию за порцией. Получаем мы согласно своему самоосознанию, и оно увеличивает этот приток. Но есть такие эффекты резонанса, когда систематические малые действия могут привести к непропорционально большому эффекту. Хрестоматийные примеры про солдат, которые идут по мосту: перед тем, как войти на мост, они получают команду идти не строем, не в ногу, иначе, если рота идет нога в ногу, мост может войти в резонанс и ухнуть от этого, хотя теоретически может выдержать и большее количество солдат. Вот этот эффект резонанса – он очень интересный. Говорят, Шаляпин мог своим голосом стаканы граненые дробить. Он начинал петь такую ноту, что стакан начинал дребезжать, дребезжать, а потом раскалывался. Сейчас есть компьютерные программы, с помощью которых при определенном расположении динамика, микрофона и

стакана можно так же дробить стаканы, как Шаляпин голосом. Казалось бы, сила звука маленькая, но когда это все идет в нужном ритме, в нужной гармонии, эффект непропорционально большой. По сути дела, в Пранаяма йоге пользуются этим свойством. Если вы выработаете алгоритм взаимодействия, и он гармонирует, попадает в резонанс, тем самым резко раскроет вам доступ к источнику, откуда приходит Прана. Эта Прана попадает в резонанс, и резко раскрывается отверстие, из которого она к нам приходит. Говорится это образно, безусловно, речь идет не об отверстии, а о преодолении Майи, Иллюзии. Мы начинаем интуитивно догадываться, откуда к нам приходит Прана, интуитивно сами начинаем наталкиваться на наше высшее «Я». И если это происходит, работает Пранаяма йога. Если этого не происходит, да хоть пять раз вы дышите через левую или правую ноздрю, хоть десять раз делаете задержки, это не Пранаяма йога, а дыхательные упражнения какие-то, может, даже и полезные. Поэтому, этот момент гармонии, резонанса – он ключевой.

Еще один пример: представьте, вы раскачиваете качели. Если вы раскачиваете в такт, вы можете раскачивать все больше и больше, а если вы в такт не попадаете, качели могут сломать вам руки. Точно так же и с дыханием. Если мы делаем дыхательные упражнения и делаем это гармонично, мы можем попасть в резонанс и очень серьезно продвинуться. Если наоборот, мы что-то делаем не гармонично, нас же самих покалечит. Афоризм, который часто употребляется в древних текстах, что подобно тому, как приручаются дикие звери, подобно тому надо приручать и Прану. Если неопытный йог начал заниматься, накачал себя, а потом что-то сделал негармоничное, то этот перекося передернет все его тело и будет выражаться как остро ощущаемый дискомфорт и недомогания. Мало того, что сама по себе практика уже очищает тело, и это уже недомогание и дискомфорт, и на это еще может наслоиться эффект от того, что мы что-то не правильно сделали. И потом попробуй разберись, то ли надо терпеть, то ли надо

сбавлять обороты практики. Поэтому в Пранаяма йоге только лишь терпеливый, только осторожный человек получает результат. Тот, который знает, где надо остановиться. Вот в этом вся суть: надо осознать и почувствовать внутри себя гармонию Праны, где-то внутри себя почувствовать то состояние спокойствия, приподнятости, которое возникает, и в дальнейшем его усиливать, опять же в резонанс.

За основу в Пранаяма йоге берутся наши дыхательные движения. Почему именно дыхательными движениями? Согласно учению йоги, считается, что дыхательные движения мы делаем как раз под действием очередного притока Праны. Когда такая порция приходит, она воздействует на тонкое тело, тонкое тело – на грубое тело и нервные окончания, нервные окончания воздействуют на мышцы, и мышцы заставляют сделать следующий вдох. Такой алгоритм: от тончайшего притока Праны до дыхательного движения. То, что мы с вами делаем дыхательное движение, в этом смысле это порождение Праны. Порождение этого импульса, который к нам приходит из запредельных высот нашего высшего «Я». Прана - это наше высшее проявление. Логика всего этого заключается в том, что сперва мы прислушиваемся к своему дыханию и пытаемся найти, где же эти тонкие импульсы, которые заставляют нас вдохнуть и выдохнуть. И какое-то время мы за этим наблюдаем, привыкаем к этому. Затем по мере того, как мы интуитивно поняли, как этот процесс внутри нас происходит, мы начинаем его корректировать. Дело в том, что усилием воли мы можем задержать вдох, дышать в каком-то ритме. И мы начинаем дышать, как будто играть с этими ритмами. Выводим рисунок вдохов и выдохов и тут же отслеживаем, как меняется наше состояние. Но для того, чтобы это осуществить, нужны максимально благоприятные условия, такое место для занятий, чтобы никто вам не мешал, было тепло, комары вас не кусали и не отвлекали. Никто и ничто не должно вас отвлекать, даже звук. Еда должна быть хорошая. А то если вы покусаете не известно, что, вас то в сон клонит, то вам не сидится на месте, то вам плохо.

И понятно, что в такие моменты ни о какой гармонии речи не идет, вы с трудом можете прислушаться к внутренним процессам. Вот эти факторы, на первый взгляд, второстепенные в обычной жизни – в Пранаяма йоге они, как ни странно, основные. Для того, чтобы ускорить это состояние чувствительности, йогин или йогиня уединялись, жили отдельно, вели размеренный образ жизни.

Самые разные сценарии бывают у людей, которые уходят в йогу. Уходит кто-то, его годами не видно, а потом появляется: какой-то цикл сделал и вернулся в социум. Но опять же, очень серьезный показатель: как правило, все люди, которые достигли хоть малейших результатов, возвращаясь в мир, начинают яростно, с рвением работать. Иногда их альтруизм не понимаешь. Но они просто уже не могут по-другому. Самый высокий показатель того, что человек хоть чего-то серьезного достиг, если он после этого начинает работать для людей. Все остальные слова про Пранаяму, Кундалини – пустой звук. Мало ли какие он галлюцинации испытал.

Если вы будете стараться делать только так как пишут в книжках, вы будете концентрироваться на том, как должно быть, а не на том, что у вас есть. И вы упустите этот маленький, маленький элемент гармонии. А если вы его не ухватите, бесполезно потом заниматься Пранаямой. Если вы не попали в ритм, бесполезно раскачивать качели. ***Секрет Пранаяма йоги – ухватить гармонию внутри себя.*** Если ухватите, будет все потом здорово. А не ухватите, вряд ли что-либо достигнете. Это многочисленные случаи, когда человек начинает форсировать, и думает, что чем сильнее он будет дышать, тем лучше. Ничего из этого не получается. Дело в том, что Пранаяма йога – это не дыхательные упражнения, а набор Праны. А Прана – это не такая простая вещь.

Легче всего внутреннюю гармонию ухватить, когда вы вокруг себя видите гармонию, например, на природе, в красивом месте, на опушке леса или в горах. И у вас

складывается ощущение, что вы Прану впитываете из окружающей среды, как если бы вы ее пили.

Еще раз подчеркиваем, источник нашей Праны - наше высшее «Я». Оно вроде везде и нигде, как если бы наше «Я» было растворено во всех тех красивых картинах, которые мы видим и которые бы мы пили через свое собственное «Я» на опушке леса. Понятие Праны очень высокое, оно выше, чем понятие пространства и времени. Поэтому как-то наложить жесткие рамки на то, что Прана должна быть в такой-то форме, или в такое-то время, или в таком-то месте, не приводит ни к какому результату. Прану надо почувствовать. Тот факт, что ее надо почувствовать, ставит крест на внедрении Пранаяма йоги на поток.

Можно, конечно же, делать какие-нибудь практики дыхательные, которые кому-то помогут, а кого-то оставляют безучастными. Собственно, что сейчас и происходит. Сейчас полно различных дыхательных практик по гипервентиляции легких и других. Кого-то в эйфорию приводят, но это не праническая эйфория, а от перенасыщения кислородом крови.

Тут в одном салоне красоты есть, как они ее называли, Прана-камера. По сути дела, стоит баллон кислорода, газосварщики таким пользуются. Они там клапан открыли, человек вроде Праны надышался, глаза на лоб, и вроде как хорошо, и все ок. Но не путайте гипервентиляцию с Праной, потому что от гипервентиляции действительно есть своя эйфория, но она быстро проходит и не влияет на тонкие наши структуры, нет после этого одухотворения и света в глазах у человека, который из этого баллона подышит. Пранаяма гораздо тоньше, серьезнее и сильнее. Вопрос сводится к каждому человеку в отдельности. Он должен почувствовать гармонию внутри себя, гармонию со Вселенной. Если ощущения этого нет, не почувствовал ритм, то и усиливать нечего. А иной раз, чтобы почувствовать, долгие годы надо потратить, пока все условия сделаешь, вначале чтобы тебя не дергали, потом то, потом се. Ощущение ритма Праны где-то за пределами разума, разум

может его только анализировать, но это же ощущение есть и у животного, это ощущение есть у всех. Оно где-то в глубинах немислимых. Если даже с точки зрения медицины говорить, есть нервные основания, которые более древние, чем наш разум. И вот человек не столько понимает, сколько ощущает эту гармонию Праны внутри себя. А если уловил, то здесь можно начинать потихонечку делать вот эти резонансы. Подбирать такие ритмы дыхания, вдохов, выдохов и задержек, которые будут усиливать внутренний ритм гармонии Праны. И наблюдается при этом эффект резонанса, резкое изменение восприятия, осознания, разум по-другому работает, тело по-другому работает, все по-другому начинает работать. С формальной точки зрения, вы накачиваете себя Праной. С неформальной, вы просто дышите в резонанс, и начинаете понимать, что ваше психическое состояние меняется. Именно об этом говорят – измененное состояние Сознания. Раскрывающиеся какие-то горизонты.

Потом вы начинаете для себя находить некие ритмы, постоянно повторяющиеся. Попеременное дыхание то через одну ноздрю, то через другую – вы обязательно к этому придете, даже не зная, что есть такие упражнения в йоге. В пол силы занимаетесь, дышите, в пол силы стараетесь почувствовать в себе гармонию, и в каком-то моменте понимаете, где одно сливается с другим, и это очень хорошо. Но если вы не найдете этой связки между грубым дыханием и внутренней гармонией, абсолютно ничего вы не получите, даже не приблизитесь к этой науке.

В дальнейшем, вы начинаете дышать, а там приходит эта Энергия, и она начинает перестраивать организм, организм начинает очень резко меняться. С этим связаны будут и некоторые болезненные факторы, но все должно быть в пределах разумного. Если что-то пошло не так, надо тут же останавливаться, прекращать – видимо, где-то нарушена гармония. Вдруг меняются ощущения в организме, меняется фигура, меняются ваши гастрономические предпочтения, меняется все. Это состояние крайне

болезненное. Надо всячески оградить себя от негативных факторов. Поэтому на время занятий Пранаяма йогой, хорошо уединиться. Во всяком случае, сделать для себя максимально благоприятные условия. В дальнейшем, когда вы более или менее ухватили этот ритм и продолжаете следовать ему, характер дыхания опять начинает меняться. Потом наступает состояние, очень странное, когда нет ни вдоха, ни выдоха, ни задержки. Нет вообще дыхания, но и дышать не хочется. Вот это уже достаточно серьезный уровень в овладении Пранаямой, и он должен прийти исключительно естественно. Малейшая мысль о том, как бы себя заставить дышать так или этак, ломает всю гармонию, и вы остаетесь у разбитого корыта. И получается так, что вы вроде бы не дышите, но ощущаете, как волны Праны проходят через вас сами собой. И это одна из причин, по которой йоги могут управлять дыханием, задерживать его, Бог знает, на сколько.

Очень важный фактор – это отдых после Пранаяма йогой. Вы, как следует, позанимались, извлекли кусочек Праны, она пошла как эйфория, и вам уже на месте не сидится, готовы куда-то бежать, какие-то дела делать, а организм напряжен внутри. Поэтому правило такое: хочешь – не хочешь, а ложись и отдыхай. Буквально в приказном порядке, хотя бы 5 минут.

Можно грамотно использовать не только время дня, но и время года. Считается, что самое благоприятное время для Пранаяма йогой – это когда день сменяется ночью и ночь сменяется днем. Рассвет или закат. Самое благоприятное время года, это когда один сезон сменяет другой. Это весна или осень. В эти моменты все гармонично и успокоено.

Опасности

Опасности можно классифицировать по нескольким направлениям:

- Опасности, связанные с перегревом вашего физического тела.
- Головокружение от успеха и превращение в тирана на этой волне.
- Опасности, связанные с подавлением сексуальности и не знанием, что с ней делать.

Опасность номер один при овладении Пранаямой – это черты характера. Пранаяма не любит торопливых, излишне гордых, заносчивых, жадных, злых. На первый взгляд, это кажется абстракцией. Вроде бы такая серьезная наука, все должно быть с математической точностью, а здесь какие-то эмоции, жадность, злость, заносчивость. На самом деле, все очень четко.

К сожалению, есть такая черта в людях, которая отсекает их сразу же на подходе к Пранаяме. По Москве ходит достаточно большое количество людей, которые посещают то один семинар, то третий, то пятый – такие тусовщики. Они нигде не остаются, глубоко не усваивают материал – им нужна новизна. И рано или поздно у них вырабатывается невосприимчивость к тонкому. Иногда за простыми словами «не спеши... в этом секрет» смысл до них просто не доходит. Они говорят: «Да ну, не буду я здесь с вами свое драгоценное время тратить. Либо давай мне сейчас всю Пранаяму, какие там у тебя тайные упражнения есть, чтобы сразу сработало!» Тайна заключается в том, что тайна-то на поверхности. А они этого не понимают. Поэтому в Йога-сутрах Патанджали первые две ступени в йоге - это Яма и Нияма. Иногда спрашивают, для чего Патанджали две эти ступени поставил? Потому, что дальше-то ты не пойдешь, если не разработаешь качества, получаемые при Яме и Нияме. Ты будешь торопливый, невнимательный, излишне гордый. Будешь нахрапом переть.

Пример со спасателем, который пропавших альпинистов искал: альпинисты забираются на гору, а нам потом

по телевизору говорят: «Опять группа молодых балбесов пропала. Вся страна их ищет, найти не может. Трое выжили, четвертый – не известно». Он работал как раз спасателем, он этих балбесов вытаскивал, если они оставались живы, а бывало фифти-фифти, по-разному. А сам он хороший альпинист, с большим стажем. Его любимая байка была, что иной раз, чтобы на какую-нибудь вершину забраться, надо восхождение до этой вершины делать три дня. Причем там холод, очень неприятно, спишь кое-как. Чутье тебе говорит: «Нет, что-то не то, и погода не та, и вообще что-то не то». И спокойно, без эмоций, сворачиваешься и уходишь. Ты мог год готовиться к этому, а вот – раз! – и сработало чутье, интуиция: «Не лезь!» Спокойно собираешься и уходишь. Такие люди не только достигают вершин, они еще и выживают, что самое главное. А те же, кто лезет нахрапом, кто горд и заносчив, Пранаяма просто отсекает таких людей.

Теперь другая ситуация – а как же жадность? Сейчас Праны наберет, станет добрым. Может быть. Но дело в том, что Прана тратится, в первую очередь, на усиление тех качеств, которые были, а только лишь потом на их преодоление. Если жадный человек наберет Праны выше определенного количества – это как лягушачья кожа отвалится, и царевна перед нами предстанет. Точно так же и жадный человек это сбросит, но до той поры Пранаяма, наоборот, усилит его эмоцию. Если тенденция была, то эмоция еще усилится, и этот человек уйдет в сторону. Сразу же найдется миллион дел, которые его отвлекут в сторону.

Что уводит в сторону при занятиях Пранаямой? Как только наблюдается излишек Праны, он усиливает наши эмоции и тенденции. Человеком начинают овладевать маниакальные желания, уводящие его в сторону – в области взаимоотношений, политики и так далее.

Есть такая тенденция: человек, который начинал заниматься йогой, и набрал немножко Праны, начинает думать, что кругом враги: «Какие там у нас политики сидят!?» Энергия сразу же возрастает. Такие люди первыми на

баррикаду полезут. Это может проявляться в разных ипостасях: «Кругом заговор, кругом тайные диверсанты, пятая колонна!»

Любая тенденция негативного разума начинает раздуваться. Человек вовлекается в нее, он уже забывает о Пранаяме, обо всем на свете, начинает баллотироваться в Госдуму, еще чем-нибудь заниматься, чем ему не надо было. У нас внутри есть шпион. Если он получает доступ к Энергии, он начинает раздувать все это до бесконечности.

Единственное, что помогает совладать с этими проявлениями – это строгое выполнение принципа ненасилия, принципа неистрачивания себя и принципа счастья всех вокруг.

Теперь предупреждение сразу: если Пранаяма хоть немножко у вас пойдет, и вы избежали всех засад, о которых мы будем говорить позже, вы почувствуете огромный приток Энергии внутри себя. Ваш разум станет ясным, вы будете полными сил. Какую-то увидите явную, с вашей точки зрения, несправедливость, у вас поток Энергии хлынет, чтобы эту несправедливость устранить. И вы можете такое количество дров наломать.

Еще раз: человека, у которого огромное количество Праны, прет! Если у него нет понимания этих нюансов: непричинения насилия, неистрачивания по мелочам... Спроси себя: твое ли дело - лезть в политику, твое ли дело - отстаивать достаточно сомнительные моменты? Если вовлечешься – все, из вас эта Прана уйдет в политическую деятельность, еще куда-то, еще куда-то. И вы опять останетесь у разбитого корыта.

Вы начинаете быть страшно уязвленным перед современным миром, потому что основная масса таких мегаполисов как, скажем, Москва, находятся в состоянии подавленности, депрессии, отрицательного модуса Сознания. И вы вынуждены будете каждый день воспринимать эти отрицательные волны. Это очень тяжелое испытание. Именно по этой причине многие йоги и йогини стремятся селиться как можно дальше от массовых поселений людей.

Потому что массовые поселения людей ничего хорошего не приносят. Сплошные глупые желания, как в «Ярмарке тщеславия», постоянные депрессивные состояния, подавленные желания, несбыточные мечты. И это все воспринимать очень тяжело. Такое ощущение, что вы плаваете в грязной вонючей воде, хочется из нее как можно быстрее выйти и удалиться. Именно по этой причине многие йоги и йогини изыскивают для себя такое место жизни, где как можно меньше было бы не духовных людей. Нечего с ними делать – общаться с ними очень тяжело, помочь им вы не можете, так как они невосприимчивы, а наблюдать эту трагедию изо дня в день очень неприятно.

Поэтому есть предупреждения для тех, кто впервые приближается к Пранаяма йоге: известные ограничения в общении с другими живыми существами, ограничения в отношении той пищи, которую вы кушаете, в отношении той информации, которой вы пользуетесь и т.д. и т.п. Потому что если вы выйдете в управлении Праной на определенный уровень, то вас будет «выбивать» из жизни буквально все – вы откроете газету, прочитаете пару каких-то статей о несовершенстве нашего мира и все, вас «выбьет». Вы не будете ни спать, ни есть, все переживать, думать. То есть, утончается ваше восприятие мира. Об этом следует помнить. К сожалению, об этом мало кто говорит.

Представьте себе другой случай – с каждым разом вам будут платить все больше и больше, чем вы будете тратить, и у вас будет набегать излишек. Вот так же и с Праной: если случится так, что вам будет с каждым разом поступать все больше и больше Праны, то она начнет проявляться в своем чистом виде. А в своем чистом виде она вызывает крайнюю степень эйфории. Но так как Праны в чистом виде не бывает, она тут же тратится на поддержание жизни тела. А тело плохо питается, живет в плохих условиях, неправильный образ жизни ведет, и на все это тратится Прана. Следовательно, на радость жизни остается минимальное количество, Прана вся поглощается на этот процесс.

Перестройка организма

Как только приходит избыток Праны, запускаются два процесса. Во-первых, этот избыток будет ощущаться эйфорией, поэтому занятия Пранаяма йогой (если вы действительно занимаетесь Пранаяма йогой) будут вызывать у вас эйфорию. Естественную, настоящую эйфорию, переживая которую вы потом начнете светиться Энергией, счастьем, харизмой, у вас будут силы горы свернуть.

Во-вторых, тут же начинается перестройка организма. Это очень таинственный процесс и, надо сказать, очень болезненный! Поэтому если не все сбалансировано делается, то за подъемом Энергии идет некий спад. Но этот спад обуславливается тем, что часть Энергии начинает перестраивать ваш организм.

Представьте, у вас был завод по производству, допустим, тазиков. Вы дедовскими методами выпускали по 500 тазиков в месяц, у вас еще с 1914 года станок стоял, на нем еще Демидовы пушки отливали. Этот станок пережил Первую Мировую войну, Вторую Мировую войну, и вот тазики пошли в цене. Почему? Научились из них делать спутниковые тарелки. То есть чуть-чуть изменили форму, и пошли они на «ура». И начали приходить свободные денюжки за продажу тазиков. Понятно, на предприятии праздник, банкет, всем раздали премию, а денег все равно много. Что надо делать? Надо усилить производство, делать модернизацию. А модернизация – это крайне болезненный процесс, надо старое разрушить, новое привезти и поставить. И вот начинаю менять, а там пыли, мусора всякого, да еще и бомба, которая со времен Великой Отечественной войны лежала и не взорвалась. Это все надо раскопать, вытащить, да еще вдруг взорвется, как говорится, дурная карма предыдущих лет.

Вот такая же ситуация происходит с людьми, которые начинают заниматься Пранаяма йогой. С одной стороны, резкое увеличение Праны, а с другой стороны, начинается резкий откат, потому что начинается жуткая

перестройка. Не перестраивать нельзя – а перестраивать очень болезненно. Поэтому так и необходим Учитель, наставник, Гуру, кто угодно, для человека, который практикует Пранаяму йогу, чтобы он вовремя на поворотах притормаживал. Человек есть человек, он получает эйфорию, и ему кажется, что теперь горы свернет. С этим связано много опасностей!

Мы эти опасности классифицируем. Когда у вас идет физическая перестройка, токсины выводятся, вы испытываете боль – это физически тяжело, но, как ни странно, это менее неприятный момент, нежели более утонченный, вторичный момент перестройки отношений с вашими родными и близкими, а так же это все, что касается вопросов секса.

К сожалению, Индия была страна пуританская, вопросы секса вообще народно не обсуждают. Поэтому к нам, по большей степени, приходят практики Пранаяма йоги, а побочные эффекты просто умалчивают по причине того, что не принято у них там обсуждать вопросы секса. В результате человек остается неподготовленным. Это одна из самых серьезных проблем. И проблема там не то, чтобы с сексом, наоборот, секса там выше крыши – Энергия бьет, а проблема в том, что человек начинает ее неграмотно тратить. И это его завязывает кармически в узлы. Это как Гулливера карлики привязали маленькими ниточками к земле. Казалось бы, вот-вот, набрал могущества при помощи Пранаяма йоги, вот бы сейчас встать, да все сделать. Только ты прилег отдохнуть, за ночь тебя привязали, и на утро ты уже встать не можешь. Понятно, что все это связано с перестройкой внутренних систем организма, это очень болезненный, долгий период, очень неприятный.

Иногда эта эйфория уводит людей в сторону. Такой человек забывает про йогу, бежит то в политику, то в религию. Это такая сила, когда есть избыток Праны, а организм еще не чистый, слово такое есть – «дурь»! Человек здоровый, сильный, мощный, но дурной. Вот его прет, он куда-то лезет, все ломает на своем пути, там, где можно было

аккуратно сделать. Как говорится, сила есть – ума не надо! Вот такой еще болезнью страдают эти йоги.

Ничего на халяву не дается! За резкую возможность увеличить эволюцию надо платить вот этой опасностью, что все эволюционные проблемы на тебя посыпятся, как горох из дырявого мешка. Только успевай отворачиваться.

Частично Прана распределяется на эйфорию, частично на перестройку, частично на харизму, на некую притягательность. Человек становится удачливым, успешным, но это и опасный период, он перегревается. Он вытаскивает большое количество Праны, а организм не в состоянии ее пропустить, и организм греться начинает. Знаете, через водопроводную трубу можно перекачать какое-то количество воды, но если ты хочешь в пять раз больше воды, ты должен подать ее под большим напором, а трубы ржавые. Они ломаются, лопаются, и все плохо. Или, например, электросеть: включишь одновременно стиральную машинку, утюг и еще что-нибудь, и пробки выбило. Да просто не в состоянии они пропустить такое количество энергии, вот они и отключаются. Эта известная аналогия с человеком, начинающим практиковать Пранаяма йогу. Он этими методами перегревает себя, и у него за этими состояниями эйфории и приподнятости начинается спад, когда он вообще никакой.

Самые разные при этом бывают симптомы, различные заболевания, на которые нельзя поставить диагноз. Ну, какой врач поставит диагноз, если человек накачал в себя Праны, и перестройка идет, и ни по какому классификатору определить ничего нельзя. Кто-то болеет этими йоговскими болезнями, очень они странные. Самые разные реакции на это: кто-то вдруг меняет образ жизни, берет палатку и уходит в тайгу на 3 года, питаясь подножным кормом, потом возвращается, и вроде все хорошо. Это как куколка бабочки плетет вокруг себя кокон, в котором должна трансформация проходить, вот точно так же йогин ищет условия, приятные для занятий Пранаяма йогой. А для этого надо иметь хорошую карму. Ведь у многих нет возможности

даже уединиться. Он, бедолага, позанимался Пранаямой, и вроде все хорошо, а квартирка метр на метр, и там 50 человек живут. Ему бы одному побыть, в себя придти, а деваться некуда. Карма такая, жилищная. Или другой момент – он хочет покушать, а кушать нечего, покупает какой-то продукт, а там консервант на консерванте сидит и консервантом погоняет. И, собственно, натурального от этого продукта только картинка на упаковке. Понятно, что такие продукты ментально вызывают болезненную реакцию организма.

Сколько лет может продолжаться чистка и перестройка организма?

В текстах приведены самые краткие сроки. Это подобно тому, как пишут, что олимпийский чемпион пробежал за столько-то минут и столько-то секунд. И это вовсе не значит, что мы побежим быстрее. Хорошо, если мы приблизительно в эти сроки уложимся. Самый минимальный срок назывался 6 месяцев, он упоминается в текстах. Обычно у людей он может растянуться на годика 3 или 4, иногда на 6 – 9 лет. В любом случае, здесь надо разумно подходить. Если чувствуем, что не справляемся, надо несколько интенсивность сбавить. В йоге надо знать, как обходной маневр сделать, может быть, за счет другой йоги что-то сделать. В этом заключается мудрость. Потому что иногда прямое лобовое столкновение – нарушение второго принципа в йоге, лучше обойти.

Например, человек прочитал где-то про Пранаяму, про переменное дыхание или еще что-нибудь, и начал по 40 минут в день практиковать. Это будет Пранаямой? Может быть, да, может быть, и нет. Есть подводники, дядечки и тетечки, их готовят, чтобы под водой в костюмах водолазных подолгу находиться. Всяческие им дают упражнения дыхательные, некоторые очень серьезные, чтобы увеличить объем легких и так далее. Но это не гарантия,

если они делают большое количество дыхательных упражнений, что они занимаются Пранаяма йогой и привлекают Прану.

Головокружение от успеха и превращение в тирана на этой волне

По мере того, как у вас Праны все больше и больше, вы начинаете контролировать все процессы и явления, которые происходят вокруг вас. Вы как бы заражаете Праной всех окружающих, они, в свою очередь, дальше. В результате у вас больше способностей что-либо изменить в лучшую сторону, хотя иногда и в худшую сторону. К сожалению, иногда бывает такая страшная, утонченная карма, когда йогин занимался, занимался, умер, родился в следующей жизни с огромным количеством Праны и отправил ее не в правильную сторону.

Таким ярким примером мог быть Гитлер, который обладал колоссальным количеством этой Энергии, в буквальном смысле пропитал ей всю Германию, заставил ее маршировать, друг другу в затылок смотреть, всех в страхе держал. Интересно то, что Гитлер себя настолько идентифицировал с Германией, что когда под конец войны наши войска были в трехстах метрах от бункера, Гитлер вдруг превращался в развалину, по мере того, как рушилась Германия. Как только войска наступают, у него то рука отнимается, то еще какие-либо недомогания. Он настолько единым потоком Праны держал все, настолько себя отождествил со страной, что как только наши танковые войска выбивали фашистов то из одного города, то из другого, Гитлер это чувствовал, как будто это его на куски раздирало. Вы помните, чем это закончилось: Гитлер закончил жизнь самоубийством, и все очень удивлялись, что он за столь короткий срок превратился в полнейшую развалину. Очень противоречивая фигура. Все эти чудовищные преступления, которые он сделал, никогда бы не были возможными, если бы он не обладал этой накопленной Праной.

У Гитлера была настолько зомбирующая сила. Все были удивлены, и все признавались, что стоило Гитлеру с кем либо пообщаться, человек тут же менял свою точку зрения на противоположную. Настолько Гитлер мог все пропитывать своей Праной. В общем, вещь эта очень опасная! Люди, которые обладают вот этой харизмой, силой, но еще не соблюдают первый и второй принцип йоги, находятся на очень опасной грани. Гитлер как раз не соблюдал то, что в йоге называется первым и вторым принципом. А именно: не причинять вреда ни одному живому существу без крайней на то необходимости и не растрачивать силы по мелочам. Но ведь из песни слов не выкинешь. Не нам, конечно же, судить – исторические процессы глубокие и глобальные. Но сами бойтесь, чтобы не превратиться на каком-нибудь локальном уровне, скажем, своей собственной кухни или фирмы, в таких же фюреров. А соблазн крайне большой, вас прет, в вас много Энергии. Вы чувствуете, как должно быть правильно! Это очень скользкий путь. И возникает большое искушение, если какой-то, как вам кажется, недоумок стоит на вашем пути, уничтожить его. Это сильное искушение, и тема эта крайне серьезная. Глазом не успеешь моргнуть и не заметишь, как тот статус-кво нарушаешь, и превращаешься сам в диктатора. И опасность в том, что замашки руководителя у вас, конечно же, должны быть, иначе вы ничего не сделаете, но это очень скользкая грань. Разобраться в этом поможет только первый и второй принцип йоги. Они вас выведут на понятие Дхармы – долга, и только с позиции долга вы сможете определить, что здесь я должен, а здесь нет.

Секс и Пранаяма йога

Еще одна серьезная проблема – это проблема секса. Дело в том, что так сделан наш организм, что первое, на что он реагирует, когда есть избыток Праны – это на повышенную сексуальность. Это косвенный сигнал организма, что особь доминирует, что этот организм жизнестойкий.

У человека, занимающегося Пранаяма йогой, происходит повышение сексуальности, и всякая попытка ее задавить приводит к очень опасным последствиям. **Сексуальность не терпит подавления.** Йога Союза – это отдельный, огромный раздел в нашей Школе йоги, он входит в так называемую Триаду. Убеленные сединами йоги относятся к сексуальности на «Вы», и Боже упаси ее подавлять. Они ищут способ сосуществовать. Не дай Бог, сексуальность поймет, что ее подавляют. Сексуальность – это ни больше, ни меньше механизм продолжения рода, а для природы самое главное – жизнь. Внутри нас скрыт механизм защиты продолжения рода. Он скрыт на уровне причинного тела. И если какая-нибудь религия, философия, течения или что угодно замахивается на продолжение жизни, этот механизм просто отключит мозги в тот момент, когда заподозрит, что вы выступаете против сексуальности. Последствия могут быть от такого отключения мозгов самые чудовищные для бедного практика йоги. Поэтому есть способ, как правильно относиться к сексуальности. И, наоборот, есть способ, как не то, чтобы сосуществовать, а направить эту Энергию на дальнейшее увеличение притока Праны. И это другая очень закрытая тема, как с помощью сексуальных практик открыть второе дыхание Пранаямы. Но тема эта требует отдельного рассмотрения, долгого, скрупулезного, она не терпит никакой маргинальщины.

Обратная сторона очень интересная – дело в том, что практически любое проявление негатива от выполнения Пранаяма йоги можно полностью снять или нейтрализовать как раз сексуальными техниками. Если вы знаете йогу Союза, то вы не только легко избавляетесь от всех негативных последствий обычной Пранаямы, но еще и усиливаете ее. Напомню, что тема эта крайне деликатная и требует адекватных людей, подходить к этой теме нужно очень и очень вменяемо.

Поэтому, с одной стороны, от резкого увеличения Праны появляется опасность, связанная с сексуальностью,

а с другой стороны, сама же сексуальность является противоядием, которое нейтрализует и эту, и другие опасности.

Сексуальность способна косвенно влиять на другие опасности: у человека переключнуло, он склонен к различным сексуальным контактам, а это уже кармические зацепки. Вроде как все в первый момент хорошо, и, как полагается, человек должен создать союз – жениться или выйти замуж, а потом оказывается, что муж какой-то не такой или жена стерва. И что они друг друга на дух не переносят. Одним словом, тема очень сложная! Она вроде не напрямую связана с сексом - секс лишь сподвигнет вас на завязки, а эти завязки превратят вашу жизнь в ад. Вы завяжете по всем пунктам: и эмоционально, и физически, и как угодно. Вот в различных направлений йоги большинство йогов вели монашеский образ жизни. Не потому, что им нужен монашеский образ жизни, а чтобы к ним никто не приставал с предложениями жениться или выйти замуж тогда, когда он или она этого не хочет.

Сексом, конечно же, надо заниматься, и важно, чтобы ваш партнер, муж или жена, были людьми не случайными. Вы хватаетесь за первого попавшегося партнера и думаете, что вот, мол, это мой муж! Ждала его всю жизнь! А это Майя – иллюзия. Вы накачали себя Праной, и все видите в розовом цвете. Йог успевает завязаться, а когда туман рассеивается, оказывается, что завязался не с тем. Йога призывает вас к известной осторожности, здравому смыслу и пониманию того, что когда пробуждается сексуальность, механизм защиты продолжения рода хорошо умеет все показывать в розовом цвете. Когда сексуальность пробуждена, этот механизм действует на причинный уровень вплоть до галлюцинаций. Не дай Бог нам бороться с механизмом продолжения рода!

Если у вас есть сексуальный партнер, крайне желательно поинтересоваться таким разделом йоги, как Йога Союза, вопросами секса без потерь.

Если вы начинаете заниматься сексом с потерями чаще, чем определенное количество раз, то это тоже становится

отрицательным фактором на пути занятия Пранаяма йогой. Вы набираете Прану, занимаетесь сексом с потерями и не чувствуете результат есть разумный придел секса с потерями: занимаешься Пранаямой, и секс с потерями допускается, но лучше секс без потерь. Если у вас нет сексуального партнера, то хорошо бы на это время вести образ жизни без секса, но опять же, если это гармонично. Не дай Бог, если это не гармонично, очень серьезно надо к этой проблеме отнестись. Вообще все шутки с сексом плохо заканчиваются, когда мы пытаемся его подавить. Секс с потерями очень сильно может замедлить вашу практику, особенно на ранних стадиях: вам требуется баланс внутри, а секс с потерями – это продолжение жизни, и вы очень много тратитесь, чтобы появилась новая жизнь. Оно оправдано, если вы хотите, чтобы у вас появились дети, а если нет, то понятно, что организм начинает восполнять эту потерю, и начинает брать ту Прану, которую вы накопили от Пранаямы.

Вообще, секс и Прана чрезвычайно завязаны друг на друге. Как это ни странно, даже если у вас был секс с потерями, ничто так не восполняет все спектры Энергии, как Пранаяма. Одно с другим связано. Как это ни странно, через секс вы можете совершенно изящно войти в Пранаяма йогой, и, более того, если вы занимаетесь Пранаяма йогой, вы можете сбалансировать некие перекосы, которые возникают при перестройке сексуальной жизни. Потому что секс по своей природе олицетворяет Прану, но на грубом уровне. Прана – это некая субстанция, которая проявляет себя то как Сознание, то как Энергия. Живое существо, если оно в теле женщины, это олицетворение Энергии, а если в теле мужчины – олицетворение Сознания. А вот когда они в сексуальном союзе, Сознание сливается с Энергией, то есть от простого нахождения рядом они вырабатывают облако Праны. Это отдельная тема для объяснений. До известной степени, если были какие-то перекосы в Пранаяма йогой, а потом были правильные занятия сексом без потерь, то эти перекосы устраняются.

Когда у вас Пранаяма пойдет, ой, какой соблазн будет – подышать, набраться Праны, и за работу взяться: «О, гениальная мысль, я теперь знаю, как сделать!!!» Иногда приходят такие «души прекрасные порывы»! Или наоборот: « Вот негодяй этот Ляпкин-Тяпкин, сейчас пойду, с ним разберусь!!!»

Самые разные маниакальные или околomаниакальные мысли начнутся. Прана – это Энергия, она усиливает то, что в голове. Если в голове что-то было – это будет усиливаться. А в голове – не всегда вещи самые оптимальные. Поэтому еще раз и еще раз – принцип ахимсы. Да, вы действительно подышите, и вы действительно осознаете: «Да, я понял, Ляпкин-Тяпкин – враг всей моей жизни! Я понял, почему я так жил, это он – исчадие ада, сейчас пойду с ним разберусь!!!» это говорится образно, но примерно это будет как откровение, будто пелена с глаз упала, и полным-полно эмоций, готовность наконец-то что-то сделать. Это показатель, что поток Праны пошел.

Соблюдайте принцип ахимсы! Не причиняйте ни одному живому существу страданий без крайней необходимости. Не растрачивайте эту Прану на напрасные телодвижения. Наоборот, делайте так, чтобы все вокруг вас были спокойны, счастливы. Разумно подходите к решению вопросов, даже если вам действительно открылось, кто же вас так долго за нос водил.

Во время Пранаямы бывает все! Иногда решается проблема в бизнесе, иногда в личной жизни, иногда в общении, на работе, в учебе. Осенило вас – ничего-ничего, полежите чуть-чуть, не вскакивайте сразу бежать морды бить. Не всегда в такой маргинальной форме бывает. Иногда какая-то гениальная идея. Человек не мог компьютерную программу дописать, а тут р-раз – открылось! Не надо. Надо остановиться, прилечь, полежать после каждой Пранаямы. Пятьдесят процентов людей – тех, кто начал заниматься Пранаямой, срезается на этом нехитром приеме. Это как гвоздь в башмаке – вроде и мелочь, а идти

дальше нельзя. Должна быть привычка отдыхать после Пранаямы. Сколько? Индивидуально, у всех по-разному. Иногда минутку, иногда побольше, в зависимости от того, сколько до этого занимались. Главное – перераспределить Прану по всему телу. Надо дать ей время, а она сама, как вода, растечется по всему телу.

Негативные проявления и способы выхода

Они могут проявляться в жжении во всем теле, повышенной раздражимости, бессоннице, отвратительном состоянии после сна, беспричинном дискомфорте, в ощущении усталости, апатии. Есть еще другие нюансы. Итак, если Пранаяма сжигает вашу негативную карму, как вы понимаете, работать надо с этим аккуратно – карма, на то она и карма, что она так просто не уходит. И здесь самое главное – соблюдать меры предосторожности.

Что происходит: вы начинаете заниматься Пранаямой, начинает идти приток Праны, приток Праны начинает чистить ваши внутренние структуры, а там – завалы. За одно дернешь – сразу бабах! – целая стена грязи обвалилась. То, что копилось огромное количество времени, начинает вдруг подниматься. Как уборку в квартире делаешь: вроде все чисто, а начинаешь там или там – такая пылища пошла, голова кругом, тошнит, от этой пыли деться некуда, плохо и так далее. Примерно то же самое начинается во время внутренней уборки тела. Поэтому, с одной стороны, это симптомы, которых очень трудно избежать. Мы иногда делаем Пранаяму больше, чем позволяет организм, и сталкиваемся с этим, но если мы делаем это осторожно, то это проходит в пределах терпимого. Да, мы сейчас чуть-чуть мучаемся, а если бы мы это не убрали, через два года это выросло бы в такую проблему, от которой деваться было бы некуда. То есть, Пранаяма иногда решает наши проблемы.

Бывает болезненное состояние, когда человек начинает чистить свое тело. Поэтому, помните, никакого форсирования! Потихоньку, полегоньку, с каждым днем по чуть-чуть. Если у вас будет привычка регулярно заниматься, вы достигнете высот. Если нет – вы ковырнете сильнее, и начнется... А если вы подобны этим джентльменам, которые за три дня хотят Пранаямой овладеть и которые говорят: «Побольше нам упражнений, да посильнее!» – наблюдается следующий эффект, очень даже любопытный. От пяти дней до двух недель – как правило, указывается этот срок, но бывают исключения – человек на подъеме. Он занимается – ему хорошо, он еще занимается – ему еще лучше, еще и еще, и так проходит дней пять, две недели, а потом он просыпается в одно утро и понимает, что у него состояние, как вроде он и не ложился спать. Буквально весь разбит: руки ломит, ноги ломит, апатия полнейшая, ни на что смотреть не может, говорит: «Меня тошнит от жизни». Да не от жизни тебя тошнит, а от того, что ты планку превысил, взвалил на себя нагрузку больше, чем в состоянии был вынести. Своеобразное, непередаваемое ощущение боли во всем теле, причем боли и психической, и физической, и дискомфорта. Очень неприятно. Это, действительно, мы начали чистить свои каналы, все это начало всплывать. И если мы замахнулись на слишком многое, нас под грязью и похоронит. Человек скажет: «Нет, нет, все, никакой йоги!» Человек бросает, организм естественным образом это все выводит. Человеку становится хорошо, он говорит: «Бросил заниматься – стало лучше». Это говорит о том, что часть он выгреб, а часть там и лежит, ждет своего часа. Поэтому методика следующая – **очень аккуратно подходить к очистке своего организма**. Не удивляйтесь, если вы начнете заниматься Пранаямой, и у вас начнутся эти симптомы. Это может быть из-за пищи, из-за плохого воздуха, других факторов, которые не позволяют должным образом очистить каналы и пустить Прану. Но есть способы выхода из этих состояний.

Даже если вы соблюдали все предосторожности, если вы стремились к полнейшей гармонии, все равно может такое настать. Как к этому относиться? Философски. Почему? Если это не проявление какого-то заболевания, иногда какая-то болезнь, и человек ее спровоцировал – это к врачу. А если же вы в нормальном состоянии и понимаете, что это действие очистки вашего организма, как только это случается – вы снижаете обороты, меньше начинаете заниматься, делаете все эти упражнения и философски к этому относитесь. Знайте, что если это действительно очистка, то один ваш чих сегодня – через год это бог знает, что. Вы устраняете будущие негативные причины, даже когда они в состоянии семени.

Что касается раздражительности, если вы будете серьезно заниматься Пранаямой, вы через это пройдете. Вы станете страшно раздражительны, безумно, все родные будут на вас пальцем показывать и говорить: «Ты же йогой занимаешься, ты же должен быть спокоен, как удав», а вас будет все бесить. Не пугайтесь, это пройдет. Просто дело в том, что параллельно с чисткой каналов у вас будут обостряться органы чувств. То, что вы раньше не замечали, будет вас очень больно ранить. Вы были до этого толстокожи, а теперь вы утончились до предела, и чуть резкое слово – вас трясет. Будьте готовы, это бывает. Если правильно Пранаямой заниматься, это так же быстро уходит.

Зачем это говорится? Чтобы ложку дегтя в эту бочку меда Пранаяма йоги добавить. Слишком уж заманчивый пряник. Кажется, все так легко и просто. Казалось бы, набирай Праны и радуйся.

Советы и вывод

Полезные советы:

1. Во время выполнения отключи мысли. Отдайся ощущениям. Гармоничная Энергия ощущений выведет тебя сама.

2. Не форсируй. Не спеши. Иначе будут болезненные реакции.

3. Найди свой собственный ритм. И свое собственное время выполнения.

4. Начинай заниматься на улице или на балконе, при открытом окне.

5. После занятий отдыхай. Перераспределяй Энергию. Не будешь этого делать – ничего не достигнешь.

6. Строгая диета, личная диета, отсутствие консервантов.

7. Вы не должны работать слишком много и не должны бездельничать. Работа – в меру. Это об образе жизни – имеется в виду, если мы на работу ходим или в институте учимся.

8. Если практикуешь аскетический метод, воздержись от секса; если практикуешь быстрый путь, занимайся сексом только в соответствии с йогой секса.

9. Контроль в общении с окружающими. Любыми способами избегай общения с теми, кто тебе не нравится. Сделай все возможное. Сократи общение до минимума.

10. Выполняй Пранаяму желательно в одно и то же время и в одном и том же месте. Время и место должны быть подходящими.

11. Сочетай Пранаяму с другими йоговскими практиками.

Во-первых, Пранаяма – это, прежде всего, гармония.

После Пранаямы обязателен отдых. Поясню. Если у нас не будет принципа осторожности, о котором мы говорили выше, если у нас не будет правильных черт характера, то, как только мы позанимаемся Пранаямой, если мы сделаем все правильно, нас накроет избыток Праны. У вас сразу в голове начнут рождаться гениальные идеи, на работе вы какую-то проблему не могли решить, позанимались Пранаямой – осенило. Избыток Праны выделился, разум начал лучше работать – дошло! Вы, едва закончив Пранаяму, побежали исполнять идею, которая вам пришла

в момент Пранаямы. Это грубейшая ошибка. Не надо поддаваться иллюзии силы.

Значит, что происходит? У вас действительно некоторые нервные центры полностью накачаны Праной, поэтому вы соображаете лучше, чувствуете себя лучше, но Прану надо распределить по всему телу. А это происходит только лишь в момент сознательного отдыха. Позанимались – легли. С течением времени Прана перераспределится сама собой, не надо даже об этом заботиться, а если нет, то получится, что внутри перегретые нервные узлы, а снаружи совсем незатронутое физическое тело. Дискомфорт вам обеспечен после этого. За этот взлет вы потом расплатитесь упадком сил. Поэтому отдых обязателен.

Второй момент. Отключение мыслей. Мысль потребляет Прану. Любая мысль, как пиявка, высасывает из вас Прану, а сама становится маниакальной мыслью.

Заниматься Пранаямой надо, не форсируя, а постепенно. Не надо бросать все и начинать заниматься Пранаяма йогой в ущерб другим занятиям. Вселенная не терпит такого эгоизма. Иногда человек собирается создать себе хорошие условия для занятий, а у него ничего не получается. И наоборот, человек идет работать на благо всех живых существ, и Вселенная сама на блюдечке с голубой каемочкой приносит все условия, в том числе, и для занятия Пранаяма йогой.

Когда мы занимаемся Пранаяма йогой, перестраиваются наши внутренние структуры. Важны не только отправная и конечная точка, важен еще грамотный переход из пункта А в пункт Б. Чтобы этот грамотный переход не был таким ударом – бац - и в нокаут. Для того, чтобы заниматься Пранаямой, надо, чтобы внутренние энергетические каналы были чисты. Иначе это, как труба, забитая грязью. Вы накачиваете Энергию, а она не проходит. Вы накачиваете сильнее, вас распирает просто – а Энергия не доходит. Поэтому надо потихонечку чистить эти энергетические каналы. Как только высвобождается излишняя Прана, она сама собой начинает разъедать эту грязь, но

если ее слишком много, то это действительно давление. Она, в общем-то, разъедает, но и вас распирает. Это крайне негативно проявляется в ощущениях. Поэтому надо порция за порцией, шажок за шажком, больше Энергии, еще больше, еще и еще, и начинать надо с пупочного центра.

Если у человека нет гармоничного подхода, то ничто его не спасет. Самое главное, если вы раскачиваете качели, попадать в такт качелей, а не махать просто так рукой. Если вы все делаете в гармонии, то вы делаете и чувствуете, что делать хочется. Если вы чувствуете: что-то там пошло, вот тогда можно усилить.

Почему йоги тысячелетия назад тратили на это огромное время? И почему мы чем-то так отличаемся, что мы сейчас сможем сделать все это за три дня? Не сможем сделать! Не успеет внутренне организм перестроиться. Если мы хотим получить высшую награду, **если мы хотим действительно овладеть Пранаяма – йогой, мы должны набраться терпения.** И никакого экстремизма. Будет экстремизм – не будет результата.

Согласно традиции нашей Школы йоги, йоге невозможно научить, но можно научиться. Ваша задача – переоткрыть это древнейшее учение, прислушиваясь к своему организму. Поэтому, в любом случае, вам придется эту древнейшую практику самим для себя переоткрывать. Переоткрыть вы сможете, если будете в гармонии, прислушиваться к себе. Невозможно извне научить.

Но еще раз: самое главное – гармония: когда вы делаете, и хочется делать. Самое главное – понять, как раскачиваются качели, а только потом с усилием их раскачивать, прилагать силу. Если вы не поймали за хвост эту гармонию – бесполезно вам даже с очень большой силой так делать.

Нахрапом не возьмет! До тех пор, пока не будет внутренней гармонии, ощущения притока Праны, гармонии со всей Вселенной, гармонии неразрывности – этот приток не придет. Не почувствуешь внутри себя гармонии. А если не почувствуешь – он не поймет, с какой скоростью надо

вдыхать и выдыхать. А сложность Пранаямы заключается в том, что выполнять упражнения Пранаямы формально можно научить за двадцать минут любого. Только лишь надо ухватить за хвост тонкое. Вот если мы ухватим тонкие структуры за хвост – хвост Праны, тогда физические движения будут передаваться на тонкие структуры, а тонкие структуры будут приводить к притоку Праны. Если этой гармонии нет – бесполезно делать эти упражнения.

Когда вы занимаетесь Пранаямой – вы должны помнить – держите свой разум абсолютно пустым. Или мысли приходят и уходят, но вы не реагируете на них.

Почему очень трудно учить Пранаяме? Потому что это очень интимный процесс, он не поддается формализации. Почему? Потому что здесь грубое переходит в тонкое, тонкое – в тончайшее. Малейшие нюансы, малейшие воспоминания, малейшая ваша реакция, вам нравится или не нравится – все это может или усилить, или поставить крест на вашей Пранаяме, на этом ощущении «хвоста Праны». Поэтому отключите ваш разум, отключите представления о том, что должно быть. Человек садится и думает: «Сейчас у меня будет то-то и то-то». Это тупиковое решение в Пранаяме. Садитесь и просто делайте, и что будет – то и будет.

Почему это происходит? К сожалению, мысленный процесс пожирает огромное количество Праны, в первую очередь, свободной Праны. Мысли, как пиявки, они тут же высасывают всю свободную Прану. В результате люди страдают от навязчивых мыслей. Это бич человечества – мысли постоянно вертятся, они пугают, они заставляют трепетать, они полностью высасывают, выжимают Энергию. Это истинные мучители человечества.

Мы можем читать много разных книжек по Пранаяме. Как показывает практика, чем больше вы прочитаете книжек по Пранаяме, тем медленнее она у вас пойдет. Такой парадокс. Все перечитали книги, все начинают садиться и вспоминать поучения – вдыхай на одну меру, задерживай

на четыре, выдыхай на две и прочее. Человек, начинающий заниматься Пранаямой, он в голове, с одной стороны, держит свои собственные представления о том, как это должно быть, с другой стороны – хорошие умные поучения, но в контексте, не совсем уместном. И это все начинается вместе у него складываться. В результате, вместо того, чтобы отдаться процессу и сосредоточиться на происходящем внутри, он начинает лихорадочно вспоминать – что он сделал так, что не так, сколько сделал паузу, додержал – не додержал, и в результате ничего не получается.

Это к вам придет и так, само, постепенно. А если вы будете об этом думать, эта мысль станет навязчивой, она будет высасывать Энергию, а вам надо Прану почувствовать, а ее на ходу будут перехватывать ваши мысли, и вы не почувствуете вкус Праны. Образно говоря, если вы не почувствуете, вы не поймете, что это вообще – Прана. Ответить на него тяжелее, чем овладеть Пранаямой. Что такое Прана? Это как вдох после душевной комнаты, когда ты выходишь после грозы и вдыхаешь. Это полет, воодушевление, ясность – все в одном флаконе. Объяснить это практически невозможно, вы должны все это почувствовать. Научить вас этому никто не сможет, кроме вас самих. Вы сами должны себя научить.

Вы должны переоткрыть йогу. Йоге невозможно научиться. Лишние мысленные концепции сводят на нет практику. А если отдаться ощущениям... да, будут мысли приходить и уходить. Какая-то повернется-повертится и уйдет, и с каждым разом мы все плавнее, гармоничнее, ясности все больше, Энергии все больше – но это через ощущение процесса, происходящего внутри.

Не форсируй, не спеши – это первые две ступени восьмеричного пути в Йога-Сутрах Патанджали. Пока вы не выработаете их внутри себя, Вселенная не будет открывать вам эти тайны, она закроет их от вас. Вселенная очень хитро некоторые тайны прячет. Причем критерием, кому можно тайны открывать, а кому нет, иногда является наше поведение, наш образ жизни, как мы себя ведем.

Знаете, где те стражники, которые нам не дают это высшее знание? У нас внутри. Они сами же и блокируют. Это хитрая система. Система йоги умеет себя защищать. С одной стороны, для людей чистых, открытых, которые всему миру решили помогать – на блюдечке с голубой каемочкой. На, бери, пользуйся! И человек берет, пользуется и получает. А для людей, которые эгоистичны, себялюбивы, но все равно где-то положительные, это открывается, но медленней. Чем больше внутри где-то неправильных воззрений, чем больше вредных привычек, тем медленней.

Человек, который вечно торопится, вечно до конца ничего не доделывает – бесполезно ему заниматься Пранаямой. Не продвинется он там, потому что он не отработал предыдущий этап в своей эволюции. Сперва научись быть терпеливым, незаносчивым, спокойным, и никуда не торопиться – отработал это, выработалось. И тогда раз – и открылось, вот теперь и Пранаямой занимайся.

У каждого из нас свои недоработки, все мы делали ошибки. Найти свой собственный ритм. Сколько раз заниматься, сколько времени, в какое время суток – это все отдается вам на откуп. Вы что-то делаете, получаете результат, анализируете.

Дальше – отдых после каждого занятия войдет у нас в привычку, и мы не будем делать этих ошибок.

Строгая личная диета. Каждый из нас должен выработать свою собственную личную диету, только для нас подходящую. То, что для соседа работает, для нас может не сработать, даже если он в Пранаяме преуспел.

Вы не должны работать слишком много или слишком мало. Если вы трудоголики, вы все в работе, то перегревается организм. Мы вырабатываем Энергию, и тут же она тратится на работу. Организм в большой нагрузке. Разумный подход – сочетать работу с отдыхом.

Дальше. В отношении секса – это очень серьезная тема. Это безграничный пласт сочетания сексуальных практик с дыхательными, что в двух словах здесь практически и не скажешь. Единственное, существует очень

серьезный закон, некая триада – о взаимосвязи трех проявлений человека. Внутри человека связано три вещи – это его мыслительный процесс, его дыхание и его сексуальная Энергия. Воздействуя на одно, мы можем воздействовать на два других. Или, наоборот, воздействуя на два других, мы селективно воздействуем на что-то одно. Поэтому занятие сексом может как свести успехи в Пранаяме на «нет», если мы занимаемся сексом с потерями Энергии. Точно так же, если мы занимаемся сексом, как предписывается в известной йоге, у нас она называется «йога союза», так называемый «секс без потерь», то наоборот, во-первых, сам этот секс очень сильно ускоряет Пранаяму, во-вторых, снимает все побочные эффекты. А с другой стороны, Пранаяма, в свою очередь, очень сильно поднимает сексуальный потенциал. И есть два подхода.

Некоторые говорят: *«полгода буду вести аскетический образ жизни, буду себя контролировать! Хочу сделать прорыв в Пранаяме!»*

Очень похвально! Но это не всегда оптимально, не всегда разумно. В зависимости от того, какой вы образ жизни ведете, так и поступайте. С сексом шутки плохи. Все попытки его задавить иногда приводят к противоположному.

Дальше – контроль в общении. Контроль в общении – это примерно раздача кармических долгов. У нас есть карма – общаться с людьми, с которыми мы общаться не хотим. Это наша карма, если бы это была не наша карма, мы бы даже не видели, не знали, что они существуют на свете. Так как мы с ними общаемся, то волей-неволей, если у нас много Праны – Прана им начинает перетекать. С одной стороны, процесс вроде бы не плохой – раз они возле нас, значит, мы им что-то должны. Ну, раз должны, пускай берут.

С другой стороны – это не всегда разумно, когда мы только начинаем изучать Пранаяму, потому что они могут взять больше, чем к нам успевает прийти, и мы чувствуем крайний дискомфорт. Поэтому, на время обучения таким серьезным практикам очень желательно дозировать свое

общение. И если негативная карма нас так и подмывает с каким-то своими знакомыми пообщаться, а мы где-то на подсознании знаем, что мы после этого общения будем выжаты, как лимон, но идем и общаемся, и после этого действительно выжаты, как лимон, то это наша негативная карма. Эти мысли отлавливаем. Если нас туда тянет – нет, не пойдем туда, потеряем. Еще рано. А вот когда потом много заработаете – раздадите всем долги.

Желательно в одно и то же время в одном и том же месте заниматься, потому что весь вид и вся окружающая атмосфера вас настраивает на нужный лад. Вы сели, и все пошло. Не у всех, к сожалению, есть возможность заниматься в отдельной комнате в отдельном месте и так далее. Поэтому ищем подходящее, лучшее из худшего. И занимаемся в одном и том же месте в одно и то же время.

Крайне желательно начинать изучать Пранаяму на свежем воздухе. Если вы начнете изучать Пранаяму на свежем воздухе, вы примерно пятьдесят процентов будущих засад уберете. Крайне желательно, если у вас благая карма, если есть возможность заниматься на улице – занимайтесь на улице. Если нет возможности на улице, то пусть будет балкон. Если нет балкона, пусть будет открытое окно. Если у вас есть возможность – начинайте на улице. В любую погоду, потеплее одевайтесь, все хорошо пойдет.

Теперь о том, когда надо заниматься. Крайне желательно заниматься в моменты, когда успокаивается вся природа. Крайне приятно и с минимальными потерями, если мы начинаем заниматься ранней весной или осенью, когда вся природа то ли успокаивается перед пробуждением, то ли успокаивается перед засыпанием. В эти моменты, если мы начинаем выполнять Пранаяму – вся эта гармония, разлитая по всему окружающему, способствует тому, что и наш разум успокаивается, и мы легче ощущаем внутреннее состояние гармонии и преодолеваем все неприятности, которые нас могут ожидать.

Теперь самый главный, ключевой вопрос. Вот вы решили заниматься Пранаямой. **С чего начинать и как долго заниматься?**

Еще раз – секрет Пранаямы вовсе не в том, сколько разных упражнений вы делаете, не в том, как интенсивно вы их делаете и насколько часто, все это второстепенно. В этом одна из серьезных тайн Пранаямы. В Пранаяме, если вы ухватили внутреннюю гармонию Праны – все, что бы вы ни делали, превратится в Пранаяму. И наоборот, если вы не ухватили за хвост эту внутреннюю гармонию притока Праны – не работает. Наоборот – вы начинаете заниматься, и все хуже и хуже. Ну, в лучшем случае, легкие разовьете, что, в общем-то, неплохо, но Пранаяма – это нечто другое, это психическая Энергия.

Теперь еще один момент – где Праны больше, а где меньше. Это мистическая вещь – Прана. Во всяких красивых местах: на берегу реки, на берегу моря, океана, в горах, где все гармонично и красиво, где свежий воздух – почему-то там и Праны много. Обычно в этих местах делают курорты и лечебницы. Люди свое здоровье хотят подправить, приезжают куда-нибудь на Кавказ, а там все вибрирует, почему-то там ее в избытке. Человеку там назначают таблетки и подобное, а лечит другое – сама атмосфера. Доктор говорит: «Да, это лекарство подействовало»!

Еще раз подчеркиваю – это не Энергия, это скорее празнергия, но она проявляется еще и как Сознание. Очень странно. Когда сводят Прану только к Энергии, до известной степени это правильно, но не до конца. Так вот, если вы выбрали красивое место – на природе, где ничего не мешает, причем это место может быть где угодно.

Иной раз, гуляя по Москве, заходишь в какой-то переулок и чувствуешь – да, оно здесь, а иной раз идешь даже в лесу и чувствуешь дискомфорт. То есть должно быть личное. Если же мы где-то живем, то занимаемся Пранаямой там, где живем, но самое главное – на воздухе. Это так же важно, как и отдыхать после Пранаямы.

Теперь самое важное замечание. Пранаяма – это вещь психофизическая, то есть ваши образы, мысли, ощущения во время выполнения играют не менее важную роль, чем то, что вы делаете физически. Только если то, что вы делаете физически, сливается в гармонии с внутренним настроением – только тогда у вас есть шанс ухватить Прану за хвост, не раньше. Поэтому любые нюансы здесь имеют значение. Существует еще такой хороший психофизиологический метод. Все в нас ассоциативно. Основным инструментом, который связывает наше «Я» с нашим телом – это ассоциативный канал. Внутри нас ассоциативный канал формирует самый главный канал нашего существования, это Центральный канал – Сушумна. Он соединяет нашу Энергию с нашим Сознанием и проходит где-то в районе позвоночника. Он является абсолютно пустым, прямым, небесно-голубого цвета. Это основной ассоциативный канал, после которого строятся вспомогательные ассоциативные каналы.

Вспомогательными ассоциативными каналами, следующими после Сушумны, являются Ида и Пингала, которые идут с одной и другой стороны от Сушумны. Есть еще огромное количество других, более мелких каналов. Эти ассоциативные каналы становятся все более и более тонкими. Но любая ассоциативная связь, которая возникает при жизни, любая реакция на впечатления – это, ваш ассоциативный канал. Только она тоненькая, как паутинка, ее можно быстро убрать и быстро прорисовать. Основополагающие каналы – они фундаментальные, на них вся наша жизнь построена. Поэтому фундаментальные ассоциативные каналы мы чистим, они нужны. А которые паразитическим образом образовались, в которые уходит Прана, мы их, как метелкой паутину, сметаем с себя.

Еще теория: так как все, что соединяет наше «Я» с нашим телом, есть ассоциативные связи, то у нас нет никаких реальных инструментов изменять себя, кроме ассоциативных. Это говорит о том, что для того, чтобы порвать ассоциативную связь, мы должны создать ассоциативный

инструмент своим воображением, если угодно, затем подкрепить его своими ощущениями и Энергией, после чего внутри себя очищать всю эту грязь.

Если вы начнете заниматься Пранаямой очень серьезно, то, конечно же, вся ваша жизнь изменится в лучшую сторону, безусловно. Поменяется все. Но период чистки бывает очень болезненным и неприятным. Поэтому сразу предостережение – о маниакальности поведения после того, как у вас пойдет Прана. Очень большой соблазн с ощущением силы, с ощущением Энергии наводить порядок в танковых войсках, браться за какие-то вещи.

Поэтому, если вы занимаетесь Пранаямой, у вас приходит приток Энергии, и вдруг начинаются какие-то навязчивые идеи, концепции – устроить революцию, власть предрежащих заменить на более справедливых людей, наказать негодяев, целый спектр может быть самых разных моментов – знайте, что в высшем смысле слова вы не потерянный человек, у вас есть чувство справедливости, это чувство справедливости будет обострено до предела, вы на месте не сможете усидеть, смотря на то, что вокруг творится.

И у вас, конечно же, если раньше вы не обращали внимания на эту несправедливость и боль мира, то после того, как вы начнете усиленно заниматься Пранаямой, это проявится очень остро!

Что дает Пранаяма? Овладеете Пранаямой – научитесь лечить наложением рук. В буквальном смысле слова – если вы почувствуете Прану, она начнет течь по любому ассоциативному каналу. Вам достаточно будет посмотреть на больного человека, начать сопереживать ему – как у вас установится ассоциативный канал, и Прана начнет перетекать от вас к нему. Очень серьезная способность. Среди медиков есть разный народ, что греха таить, но есть среди них, что называется, от Бога. Есть медик, который с тобой поговорит, на тебя посмотрит, и легче становится. Он даже тебе выпишет какое-то лекарство, но на самом деле вся сила была в самом медике. Просто он дал Прану. Говорят,

что если человек занимается Пранаямой, то у него такая возможность появляется. Это очень серьезная возможность – помогать людям. Открываются творческие способности, очень сильно развивается интеллект. Очень сильно повышается жизненная Энергия.

Однако, мы должны разумно помогать. Почему? Потому что есть варианты «вампиризма», когда ты постоянно вытаскиваешь человека, а человеку в глубине души нравится, что его вытаскивают. Ему нравится плакаться, это такая тонкая его игра. Если это наши родные и близкие, то тут уж ничего не поделаешь – приходится тащить и тащить. Помним: мы должны быть добрыми, мы должны помогать. Чем больше Праны отдаем, тем больше ее приходит.

Поэтому нам нужно овладеть этой наукой в первую очередь для того, чтобы помогать родным и близким прямым или косвенным образом. Либо прямая поддержка, либо чтобы не быть обузой. Если у нас полным-полно Праны, то мы вытаскиваем родных и близких, которые находятся в упомянутом выше состоянии. И разница между нами и ими заключается только в том, что мы знаем секрет приобретения Энергии, а они нет. У нас был опыт, а у них нет. И мы должны помочь им.

Но обратная сторона тоже поджидает – начинается чистка организма, а она, как правило, очень болезненна, идет прямо пропорционально тому, как вы, с каким усилием занимаетесь. За эти способности приходится платить очень хорошую цену. В дальнейшем вы начнете ощущать чужую боль сильнее, чем свою. Как в анекдоте: кто-то головой стукнулся, а у вас шишка выросла. Как только это начнет происходить, знайте – вы на пороге сверхспособности. Невозможно овладеть сверхспособностью и быть в своей скорлупе. Сверхспособность приходит только после того, как нет разницы между вашим телом и всем окружающим миром. Только благодаря этому вы способны что-то делать.

Вот такой баланс. С одной стороны, открываются очень большие горизонты. С другой стороны, открываются вещи, достаточно болезненные.

Итак, Прана – это вещь, с одной стороны, достаточно абстрактная, а с другой стороны, предельно конкретная. По количеству Праны мы косвенно можем определить, на каком эволюционном уровне стоит живое существо. Чем больше Праны, тем ближе он к источнику Праны, соответственно, тем ближе он к постижению истины – того, чем человек является на самом деле. Праной можно манипулировать. Прана проявляет себя и как Энергия, и как Сознание, и поэтому, если мы направляем туда или сюда Сознание, то косвенно можем туда же направить Прану. Если мы направляем свое Сознание на родных и близких, которые, может быть, очень далеко от нас, то, как ни странно, согласно учению Йоги, устанавливается канал, и мы тем самым поддерживаем их Праной, тем, что мы помним, мысленно заботимся. Это используется в йоговских медитациях. Мы желаем счастья всем живым существам и своим родным и близким. Даже такое мимолетное воспоминание о них – это направление на них Сознания, и каким-то совершенно непостижимым образом туда передается Прана. Это очень тонкий момент в плане привязки к современной науке. Современная наука не знает, что такое Прана. Она не знает, как Прана может перетекать на больших расстояниях. Вероятно, какие-то более тонкие законы нашей природы используются, о которых мы не знаем, но о них знали йоги, и их можно использовать. Самое негативное впечатление производит человек, который время от времени начинает утверждать, что все уже доказано, все уже получено. Ничего еще не доказано, ничего еще не изучено, ничего еще не измерено! Все, что до нас дошло, это крохи знания древней цивилизации. Но теоретически мы можем эти знания использовать для себя.

Если нам больно, боль моментально притягивает наше Сознание, притягивает нашу Энергию, притягивает нашу Прану. Поэтому фактор боли – это такой механизм,

чтобы мы обратили на что-то внимание, а за вниманием к больному участку идет Прана и его восстанавливает. А так мы бы даже и не знали, нам бы пол черепа снесли, а мы, как ни в чем не бывало, радуемся. А тут чувствуем некое головокружение, дискомфорт.

Пранаяма требует очень большого внимания! Ключевое слово в Пранаяма йоге- гармония! В общем-то, гармония везде в йоге, но в Пранаяма йоге это гармония, помноженная на гармонию, и еще раз гармония. Гармония в кубе!

Практика

Входные упражнения для всех пранаям

ЗВУКОВЫЕ ВИБРАЦИИ И ПОЛЬЗА ОТ НИХ

Небольшое разминочное упражнение, которое нам понадобится для Пранаямы. Это упражнение из Мантра йоги. Для чего оно нужно? Если это упражнение выполняется правильным образом, то с течением времени нормализуется ваш вдох и ваш выдох, и вы очень плавно начинаете подходить к Пранаяме.

Садимся в любую удобную позу. Спина, шея, голова вдоль одной прямой линии. Поднимаем кончик языка как можно выше, стараемся как бы проглотить язык, и начинаем петь Мантру «М».

По 5 минут произносим звуки М, А, О, У, и далее слитно все звуки АОУМ.

Если Пранаяма, что называется, «не пошла», и вы чувствуете дискомфорт, иногда очень сильный, в этом случае практика Мантры позволяет исправить ошибки и снять дискомфорт.

Как у альпиниста есть запасная страховочная веревка, так и Мантра Йога – запасная страховочная веревка во всех йогах.

Самый главный принцип при работе с Праной – гармония, гармония и еще раз гармония.

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ДЫХАНИЕМ

Хорошо бы выбрать себе красивое, гармоничное место, желательно на природе или в той части вашей квартиры, где вас ничего не раздражает. Можно повесить напротив красивую картину с каким-нибудь пейзажем. Создайте вокруг себя хотя бы минимум уюта. Подметите это место перед практикой, а еще лучше помойте его. Желательно помыть вручную, чтобы физически прочувствовать тот уголок, в котором вы сидите, природните его к себе.

За тем следует выбрать наиболее приятную позу, такую, где ваши спина, шея, голова были бы вдоль прямой линии в свободном, не напряженном состоянии. Так же следует помнить, что можно заниматься Пранаямой как стоя, так и лежа, если в этом есть необходимость.

Находясь в безмыслии, наблюдайте за своим дыханием. Чтобы ваши мысли не прыгали как обезьяны, не отвлекали вас, имеет смысл про себя подсчитывать количество вдохов и выдохов.

Итак, расположитесь в удобной позе с прямой спиной, опустошите свою голову от ненужных мыслей и про себя считайте количество вдохов и выдохов (5-15мин).

После упражнения следует отдыхать.

Лучше всего поступать следующим образом – сделать полный вдох, на выдохе наклониться вперед. И затем ложимся на спину и отдыхаем.

После отдыха потягиваемся, зеваем, поворачиваемся на бок, сгибаем ноги в коленях, аккуратненько садимся.

Что нужно уяснить из Пранаяма йоги? Что какая бы ни была Пранаяма, сложная, либо простая, следует обязательно завершать Пранаяму отдыхом. Запомните, после Пранаяма йоги в обязательном порядке отдыхать! Если вы выработаете привычку после каждой Пранаямы отдыхать 5-7 минут, или сколько у вас есть времени, тогда вы сможете избежать многих трудностей, связанных с

дисгармоничностью. ***Вне зависимости от того, трудная Пранаяма или нет, много ли вы занимались ею или нет, отдых — обязателен!***

Известно из науки йоги, что самые трудные процессы, это процессы переходные. Самое трудное — это вступить на что-то, выйти на некий ритм. Здесь чаще всего спотыкаются. В Пранаяма йоге это особенно важный момент — правильно войти в Пранаяму, правильно выстроить внутреннее ощущение, осмысление, управление процессом.

Подсчет вдохов и выдохов — это мягкий, плавный способ приблизиться к Пранаяма йоге. Если вы никогда до этого не занимались Пранаяма йогой, включите, в первую очередь, такое упражнение. Косвенно будет вырабатываться способность вашего разума подсчитывать количество вдохов и выдохов не сбиваясь. Это крайне развивает память и это первые шаги на пути к медитации, когда вы удерживаете свою мысль в заданном направлении, не позволяя ей прыгать.

Есть один секрет в Пранаяма йоге. Обычно нам кажется, что надо делать что-то сильно, напрягать, заставлять. Здесь, как раз наоборот, если вы будете напрягать себя, то вы пропустите момент гармонии. А без момента гармонии тяжело вообще что-либо получить. Это «защита от дурака» в области Пранаяма йоги. Все, кто куда-то торопятся, все, кто не терпеливые, ничего не получают, они просто проскакивают эти тайны. Природа умеет маскировать лазейки, ворота в таинственные сферы управления нашим организмом.

Это упражнение можно выполнять как лежа, так и стоя. А иногда можно даже на ходу, если вы идете размеренно, прямая дорога, ничего не отвлекает.

Допускается во время выполнения упражнения, если хочется, покачиваться, двигать телом, словно уходить в гармонию со своим дыханием. На ранних стадиях это даже приветствуется. Это, своего рода, ваш организм пытается переоткрыть кривую йогу. Мы с вами достаточно сложно сделаны, у нас есть многочисленные каналы и центры по

которым циркулирует, в том числе и Прана. Некоторые из них, в силу разных причин загрязнены. И когда вы начинаете делать гармоничные дыхания, вы испытываете едва уловимый дискомфорт внутри себя, который исчезает, если вы начинаете покачиваться или делать ритмичные движения, косвенно помогая очистить каналы.

Крайне желательно отдыхать лежа, т.к. минимальное количество мышц в этом задействовано. Хотя, если вы где-нибудь в неблагоприятных условиях, в мокром лесу сидите на коврик и вам негде лечь, то отдыхать можно в позе, когда вы наклоняетесь вперед. Но лучше, если есть возможность отдыхать лежа.

ПОПЕРЕМЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Удобная поза с прямой спиной. Располагаем указательный средний пальцы любой руки в точке между бровей. Делаем вдох через две ноздри, затем большим пальцем закрываем одну из ноздрей и выдыхаем через свободную, опять вдыхаем через две ноздри, закрываем противоположную ноздрю безымянным и мизинцем – выдыхаем через свободную.

Таким образом, делаем вдох через две ноздри, а выдохи попеременно, то через одну, то через другую ноздрю. Про себя считаем количество вдохов и выдохов (5-10 мин). В конце делаем полный выдох, затем полный вдох и наклоняемся вперед.

Крайне желательно всегда обрамлять Пранаяма йогу вот таким действием – выдох, вдох, наклон вперед. Так называемая йога-мудра, упование на Абсолюта, упование на Высшую Жизнь.

Ложимся на спину отдыхать. Это должно быть, как бы условным рефлексом. Сделали Пранаяму – отдыхать. Мысленно рассматриваем ноги, туловище, лицо, стараемся расслабиться, мыслей в голове нет. Потягиваемся, зеваем, поворачиваемся на бок, сгибаем ноги в коленях, аккуратно садимся.

Это самый простой вариант попеременного дыхания. В дальнейшем вы будете себя ловить на ощущении, что желаете так же и вдыхать попеременно, то через одну, то через другую ноздрю. Но к этому вы должны подойти сами, плавно, гармонично, без насилия.

В йоге рекомендуется во всех упражнениях балансировать левую и правую ноздрю. Допустим, вы делаете упражнение через правую, потом такое же время вы должны делать через левую, чтобы сбалансировать два этих потока. Связано это с тем, что считается в воззрениях йоги, что устройство человеческого тела примерно выглядит следующим образом. У нас есть центральный канал (Сушумна), который соединяет центр нашего Сознания где-то в районе верхней части нашей головы и центр Энергии, находящийся в основании нашего тела. И Центральный Канал как бы напрямую их соединяет.

Но Центральный Канал – вещь чрезвычайно могущественная и в обычной жизни практически не используется. В обычной жизни используются Левый и Правый каналы, которые идут параллельно центральному каналу и также соединяют центр Сознания у макушки головы и центр Энергии в основании нашего тела. Представьте, Центральный Канал – это такая высокоскоростная трасса, где вы можете беспрепятственно из пункта А в пункт Б попасть. А Левый и Правый каналы – это более медленные, параллельные дороги.

Левый, и Правый каналы являются, как считается в Йоге, основными для нашей повседневной деятельности. Они, в свою очередь, связаны с левой и правой ноздрями, а так же с дыханием. Даже у здорового человека наблюдается так называемая доминирующая ноздря. То одна ноздря лучше дышит, то другая. И считается, что где-то примерно в промежуток времени равный двум, двум с половиной часам, доминирующая ноздря меняется. И крайне желательно, чтобы они в равной степени работали. Даже современная наука, физиология нам говорит о симпатической, парасимпатической нервной системе.

Существует поток информации, который идет от периферии к центру, а есть от центра к периферии. По всей видимости, это тоже как-то связано с этим. В йоге такие рекомендации: чтобы уравновесить эти два потока, от Сознания к Энергии или от Энергии к Сознанию. Или как бы сбалансировать действие индрий. А индрии – это так называемые органы чувств или органы действия. Мы не только воспринимать можем окружающую среду, Вселенную, но и воздействовать на нее. И вот представьте, что если вы только воспринимаете окружающую Вселенную без возможности воздействовать на нее, идет перекос в одну сторону. А если только воздействуете на окружающую Вселенную, не воспринимая ее, перекос на другую сторону. Здесь нужен баланс.

КАПАЛАБХАТИ

Садимся прямо, и делаем достаточно энергичный выдох областью живота, а затем расслабляемся, чтобы воздух сам проник обратно. Делаем серию таких упражнений – энергичный выдох, спокойный вдох. Делаем 24 таких вдоха-выдоха, затем делаем задержку.

Делаем задержку на вдохе. Можно наклониться вперед. Затем вы какое-то время отдыхаете. Выпрямляетесь и делаем второй, третий, четвертый вот такие подходы резких выдохов и спокойных вдохов. Продолжаем каждый в своем темпе.

Завершаем, ложимся отдыхать. И пусть это отложится у вас в головах – после Пранаямы обязательный отдых 2, 3, 4, 5 минут, обязательно надо.

Потягиваемся, зеваем. Приходим в себя. Ложимся на бочок. Сгибаем ноги в коленях и аккуратно садимся. Замечательно.

Это были входные упражнения для всех Пранаям. В первую очередь уделите внимание именно им.

Вопрос: Обязательно ли делать 24 раза или можно другое число?

Да, друзья можете делать любое другое, гармоничное для вас число, которое вы, со временем, сами для себя нащупаете. За отправную точку возьмите именно 24.

Делаем мы задержку на вдохе для того, чтобы, опять же, каким-то таким импульсом гармонизировать все возможные расхождения в течение выполнения упражнений. То есть вот мы могли делать вдохи-выдохи, вдохи-выдохи. Достаточно энергичный выдох и свободный вдох, и могли сбиваться, в завершении полный вдох и задержка это, как такая черта ограничивающая упражнение, что все! Упражнение закончено. Значит, порция вдохов-выдохов сделана, переварена, должна быть осмыслена прежде, чем делать другие вещи. А вообще говоря, это еще дополнительное следующее упражнение, чрезвычайно важное, это переход к так называемой кумбхаке, или задержке дыхания. Будет такое упражнение.

Возбуждение, в первую очередь, компенсируется после Пранаяма-йоги шавасаной или позой отдыха.

Отдых после Пранаямы предполагает, что вы себе назначили, скажем, 20 мин лежать, значит и будете лежать. Расслабились вы, не расслабились — не важно. Дело в том, что в овладении шавасаной есть такой прием, это вам кажется, что вы не можете расслабиться, но время работает на вас, чем дольше вы удержите себя в состоянии лежа, тем незаметно и проще организм сам будет выводить вас на нужный уровень. Вот назначен отдых значит и нужно его делать.

Более сложные Пранаямы

Сейчас же мы с вами начнем изучать более сложные пранаямы. Они сложные в выполнении, в освоении их, и в объяснении их действия. Их не имеет смысл практиковать раньше, чем простые упражнения.

Если вдыхать через нос, то бывает достаточно тяжело с непривычки определять время вдоха. Для того, чтобы лучше контролировать время вдоха, даются самого

разного рода ухищрения. В частности, когда вы во время вдоха начинаете произносить звук, подобный жужжанию пчелы, вы таким образом сжимаете голосовые связки, чтобы вдыхаемый воздух производил жужжащий звук. В результате чего это гармонизирует время и продолжительность вашего вдоха. В частности, такое упражнение известно, как *бхрамари*.

БХРАМАРИ

Садимся, спина, шея, голова вдоль одной прямой линии. Вдох через нос и при этом начинаем издавать жужжащий звук. Стараемся настолько сильно сузить горловую щель, чтобы был явный жужжащий звук. Растягиваем этот звук чтобы он длился подольше. Вот знаете, как ребенок всхлипывает во время плача. Внешне похоже будто вы посапываете.

Набрали воздух и затем нейтральный выдох, как получается. Небольшой отдых и вновь. Задержка, сколько приятно и спокойный выдох.

Если не получается жужжать на вдохе, сперва попробуйте жужжать на выдохе. Делаем вдох и на выдохе жужжим. А теперь то же самое на вдохе. А потом и на выдохе. А теперь и на вдохе. А затем на выдохе. На вдохе.

Продолжайте в своем темпе.

Делаем полный выдох, затем полный вдох. И наклоняемся вперед, головой касаемся коврика.

Любое упражнение должно заканчиваться отдыхом. Другой разговор, что вы можете сделать несколько упражнений подряд и только потом отдыхать, но давайте мы лучше закрепим на подсознании эту необходимость.

Потягиваемся. Зеваем. Приходим в себя. Поворачиваемся на бок. Сгибаем ноги в коленях, садимся. Чудненько.

СИТКАРИ

Следующее упражнение из серии контроля вдоха, известно оно, как Ситкари.

Садимся в удобную позу, спина, шея, голова вдоль одной прямой линии. Кончик языка прислоняем к небу вверх, делаем рот такой щелью. Всасываем воздух ртом – вдох. Воздух проходит слева и справа языка, охлаждая его. Задержка. Затем выдох через нос. И опять такой же вдох – задержка – выдох.

Это одно из немногочисленных упражнений, которое делает акцент на вдохе через рот. В Пранаяма йоге общее правило – желательно дышать через нос, но есть некоторые упражнения, где допускается использовать дыхание через рот.

В частности такое упражнение, как дыхание «ХА». Когда вы на выдохе говорите «ХА». Не через нос выдыхаете, а через рот. А бывает дыхание, где вы на вдохе работаете, через рот. В частности, вот это упражнение – Ситкари. То есть вы вдыхаете через рот, а выдыхаете через нос.

Ситкари – очень хорошее упражнение. Оно крайне помогает, когда хотите кушать или когда хотите пить, так воздействуя на все ваши внутренние состояния, что снимает голод, жажду. Иногда при болезни полезно делать Ситкари.

В этом упражнении язык поднимаем к небу и вдыхаем, а выдох через нос.

СИТАЛИ

Следующее упражнение, которое надо знать – это Ситали.

Здесь тоже используется вдох через рот. Особенность заключается в том, что вы сворачиваете язык трубочкой. Рот в виде такой окружности, как будто вы говорите букву «О». И высовываете трубочкой свернутый язык, и начинаете всасывать воздух, концентрируясь на самом кончике языка. Выдох обычный, через нос.

Чем хороши эти упражнения, здесь вы можете контролировать скорость вдоха, как в Ситали, так и в Ситкари.

Еще очень важная подробность в этом упражнении: когда вы, таким образом, дышите и у вас выделяется не большое количество слюны, считается, что эта слюна напиться праной и ее следует обязательно глотать, ни в коем случае не выплевывать. Она может заменять вам, до определенной степени, пищу. Как если бы это была праной наполненная субстанция, и вы бы питались чистой праной. Так же считается, что это крайне помогает в нейтрализации ядов. В некоторых текстах есть такие сравнения, что змея высовывает свой язычок. Подобно этому, человек становится не чувствительный к яду, как змея. Так же помогает бороться с голодом, жаждой.

Но есть еще одно очень важное приложение, касается оно мужчин, и связано, как ни странно, с сексуальными йогами. Это упражнение помогает сохранять и приумножать сексуальную потенцию мужчин. Считается, что слюна и сперма у мужчин сильно связаны. И если, вдруг, вы потратились на сексе, то это одно из упражнений, которое до известной степени, восстанавливает силы. Но это больше из йог триады...

Сколько раз следует делать эти упражнения?

Ситкари и Ситали достаточно делать 10-20 раз, как одного, так и другого. Этого вполне достаточно.

Это упражнение, которые нет смысла выполнять каждый день, а есть смысл делать только по необходимости с какой-то периодичностью.

Стоит сначала изучить эти упражнения, почувствовать на себе их действие, а потом, интуитивно вы будете ощущать потребность, когда надо.

Есть еще продолжение этих упражнений, которое заключается в том, что, когда вы делаете Ситкари и Ситали, у вас во рту остается некоторое количество воздуха, и если вы начнете его проглатывать вместе со слюной, то рано или поздно у вас желудок надуется, как барабан. Потому что этот воздух туда попадет.

ПЛАВИНИ

Это крайне важное и крайне полезное упражнение для всех. Называется оно – *плавини*.

Это очень хорошее упражнение, когда делается вместе с Ситали и Ситкари. Если вы съели что-то, от чего вам плохо, от чего вас тошнит, вот это сочетание, когда вы пропускаете воздух через слюну, и слюна как бы обогащается праной, как сказали бы в йоге, и потом глотаете ее с воздухом, то наблюдается очень хороший эффект по очищению организма.

Но по опыту применения создается такое впечатление, что если вы съели что-то не то, делайте Ситали, Ситкари и слюну с небольшими порциями воздуха проглатывайте, загоняете воздуха, как можно больше, потом совершенно естественным образом он проходит весь ваш пищеварительный тракт, вы идете в туалет, и он благополучно вас оставляет.

Вы как бы очищаете систему, прогоняете через себя воздух. Это является одним из очень важных очистительных упражнений. Есть упражнения, когда йоги или йогини промывают себя водой. Они пьют соленую воду до тех пор, пока не промывают полностью, как кишечник, так и весь пищеварительный тракт. Но это крайне тяжелые, грубые и не всегда уместные процедуры, тем более для современных людей. А вот вариант с воздухом, куда как мягче, красивее, проще в применении.

Следует овладеть этим упражнением. И как только чувствуете голод, жажду, головокружение, тошнит вас, плохо или вдруг чувствуете, что вот-вот заболите, начинаете практиковать Ситали, Ситкари вместе с проглатыванием воздуха и слюны. Это, по крайней мере, даст вам время доползти до дома, вызвать врача и лечиться по-настоящему.

Йога не подменяет собой медицину, поэтому, если серьезные заболевания или отравления, то следует обращаться к врачу! К сожалению, сейчас пошли такие тенденции, что зачем нам медики? Мы уже обладаем йоговскими

сверхспособностями, можем кислоту пить, можем стекло есть, и медики нам не указ! Мало, кто из нас может похвастаться, что уже может без медиков обойтись. Поэтому, медиков любим, уважаем и ценим! Они нужны.

Но иногда бывает так, что первую помощь приходится оказывать себе самому.

ЗАДЕРЖКИ ДЫХАНИЯ – КУМБХАКИ

Кумбхака – задержка дыхания.

В йоге, во всяком случае, в йога Сутра Патанджали, различается три вида пранаямы. Вдох. Выдох. Задержка. Пурака (вдох). Ричака (выдох). Кумбхака (задержка).

Можно по-разному ставить ударение. Важно соотношение между вдохом и выдохом, и задержкой косвенно показывает, насколько в гармонии вы выполняете то или иное упражнение.

В некоторых средневековых йоговских текстах, таких, как «Шива Самхита», «Гхеранда Самхита», «Хатха Йога Прадипика», и других из этой же серии, дается следующая рекомендация: если ваши каналы чисты, если вы в хорошем состоянии, то рано или поздно, занимаясь продолжительно Пранаямой, вы можете наблюдать, что соотношение между временем вдоха, временем выдоха и временем задержки на вдохе следующее: одна мера для вдоха, четыре меры для задержки на вдохе, и две меры на выдохе.

Иными словами, вы садитесь и начинаете делать обычный вдох, задержку, выдох и начинаете про себя считать. Считаете вдох, допустим: раз, два, три, четыре пять. Сделали вдох. Затем про себя считаете: раз, два, три, четыре... двадцать – задержка. Делаете выдох и про себя считаете: раз, два, три... десять.

Получается, что соотношение по времени, между вдохом и выдохом, как 1 к 2, а между вдохом и задержкой, как 1 к 4. Но сразу вам предупреждение, что это идеал, к которому вы можете очень долго приближаться.

Из текстов известно следующее: когда вы наблюдаете за своим дыханием, подобно первому упражнению, но теперь считаете не вдохи и выдохи, а считаете время вдоха, время задержки и время выдоха, то рано или поздно, вы приходите к гармоничному процессу дыхания, где каждая фаза достаточно однозначно соотносится с другой фазой. А вот чтобы получилась такая идиллия между вдохом, выдохом и задержкой, вам надо приобрести правильный подход в процессе вдоха и выдоха. Он естественным, автоматическим образом наблюдается у каждого нормального здорового человека.

Закljučается она в следующем, что делая вдох, вы обращаете внимание на то, что сначала у вас заполняется живот, затем расширяется в разные стороны грудная клетка, и третья фаза у вас приподнимается грудь вверх.

Затем выдох в той же самой последовательности с живота.

Чтобы лучше понять какие процессы у вас должны быть, давайте выполним.

Итак, располагаем напротив живота ладони рук. Вдыхаем, живот вперед. Затем расширяем в разные стороны грудную клетку. И, наконец, верхняя часть легких.

У вас должно наблюдаться волновое, гармоничное движение: живот – ребра в стороны – верхняя часть груди вверх. Тремя порциями, плавно переходящими одна в другую, вы наполняетесь воздухом.

Просто сидите, выпрямив спину, шею, голову и делаете вдох – про себя, считаете, за сколько вы делаете вдох. Затем задержали, просчитали. Затем выдох, просчитали.

Начинаете следующим образом: сначала стараетесь сделать соотношение вдоха и выдоха 1 к 2, а задержка, как получается. После того, как вы приблизились к соотношению 1к 2 между вдохом и выдохом, вы можете постепенно подводить задержку к соотношению 1к 4. То есть задержка в 4 раза дольше, чем вдох.

Например, когда вы долго что-то читали и потом отвлеклись, и хотите полной грудью вздохнуть, понаблюдайте,

как у вас идет процесс... Как правило вот так и идет: живот, ребра в разные стороны, верхняя часть поднимается.

Это так же известно, как полное дыхание йогов. Имеется в виду полное дыхание – спокойное, гармоничное, где вы полностью наполняете каждый отдел легких.

Друзья, доверяем, в первую очередь, гармонии своих ощущений.

Было указание, что некоторые практики сложно осваивать. Под словом «сложно» понимается не «тяжело физически», а другой оттенок, сложно понять некоторые тонкие моменты. Не надо делать силой, не надо себя «об колено ломать», нужно уловить неуловимое, уловить гармонию. Когда говорится, что овладеть Пранаямами сложно, это означает, что в первую очередь сложно уловить гармонию. И если гармонии нет, то бесполезно делать! Делать какие-то противоестественные движения, в надежде, что через сто-пятьдесят-тысячный раз вас вывернет наизнанку, и вам понравится, это не подход йоги. Поэтому, доверяем себе, доверяем своим ощущениям, в первую очередь.

Начинаем выполнять, считаем, на какое количество мы делаем вдох, на какое количество счетов нам приятно делать задержку, и на какое количество внутренних счетов нам приятно делать выдох. Не стараемся, а идем на поводу у своих ощущений. Идем за внутренней гармонией.

Никакой паранойи по поводу того, совпадает с указанными пропорциями в текстах или не совпадает. Это косвенный показатель, который может меняться.

В чем смысл такого полного, размеренного, гармоничного дыхания? Он заключается в том, что после достаточно продолжительных таких упражнений, вы заметите, как будете выпадать в состояние бездыхания. Когда нет ни вдоха, ни выдоха, ни задержки. И это состояние считается очень ценным. Это так называемая – *КЕВАЛА КУМБХАКА*. Считается, что именно в эти моменты духовная трансформация, очищение каналов, центров, духовное постижение – осуществляется совершенно, в полном объеме.

Какое количество времени надо практиковать Пранаяма йогу в самом начале?

Как говорит учение йоги, начинать Пранаяму надо с 15 минут в день на свежем воздухе. Причем это время вы можете совсем ничего не делать, просто сидеть и наблюдать за своим дыханием. Такое непонятное у вас получится мероприятие: то ли вы сидите медитируете, то ли занимаетесь Пранаяма йогой. Затем постепенно, для разнообразия своих ощущений, попытайтесь поиграть со своими вдохами и выдохами: «Сейчас так вдохну и этак выдохну, сейчас через одну ноздрю вдохну, затем через другую». Обычно люди, которые начинают заниматься Пранаяма йогой, делают одну очень серьезную ошибку: у них в голове всплывают все трактаты, которые они прочитали по этому поводу. А трактаты чем более поздние, или книжки, написанные на основании трактатов, в них все больше категорических заискиваний. И бедный практик, ему бы на гармонию настроиться, ему бы себя почувствовать, а он лихорадочно вспоминает, как бы ему, не дай Бог, что-нибудь не перепутать. В результате блокируется ощущение естественности, ощущение жизни.

Поэтому начинать надо всегда с игры, поиграйте с воздухом. Повыдыхайте, позакрывайте то одну ноздрю, то другую, вдыхайте через рот, а выдыхайте через нос, и так далее. Играйте с воздухом. И хорошо бы так поиграть n-количество месяцев. А если нет желания, то просто посидеть, ничего не делая. Выберете точку какую-нибудь на улице, листик, например, и смотрите, не мигая, минут 15 каждый день, и оно само придет. Как только вы начнете играть с воздухом, сами собой переоткроете все возможные ритмы задержек, вдохов, выдохов и постепенно придете к тем упражнениям, которые настоятельно рекомендуют йоги – это попеременное дыхание и так далее. Но придете вы к этому, переоткрыв их, гармонично, естественно. Вы поймете, как эти качели раскачиваются, а когда поймете, то будете экспериментировать – то чуть посильнее, то чуть

послабее. И может случиться так, что эти ваши 15 минут могут выйти в какое-то другое время.

Занимаясь Пранаяма йогой, не забывайте, что другие йоги никто не отменял. Поэтому здесь должен быть разумный баланс, компромисс.

Есть еще одна такая ошибка: люди, которые хотят заниматься Пранаямой, думают, что они должны себя заставлять. Если есть отношение к практике, что надо сесть и себя заставить позаниматься Пранаямой, это значит, что все предыдущее время вы занимались не Пранаямой, а чем-то другим. Должно быть наоборот: «да когда же настанет то время, когда можно будет пойти хоть чуть-чуть подышать!». Если вам надо себя заставлять, знайте, вы пошли заведомо по ложному пути.

В какой позе делать Пранаяма йогоу?

Крайне желательная поза для занятия Пранаяма йогой, если вы ее, конечно же, умеете делать, это поза лотоса. Если не умеете ее делать, то допустима поза полулотоса. Если и ее не умеете делать, то хотя бы согните колени и сядьте на свои пятки. Ну, уж если и это не получается, то просто сядьте, как удобно. В «Йога Сутрах Патанджали» говорится о том, что, по большому счету, занятия асанами в Хатха йоге нужны нам для того, чтобы выработать, так называемую, устойчивую позу, в которой мы могли бы сидеть достаточно долго. Под словами «достаточно долго» подразумевается часика три, четыре, пять в одной позе. Конечно же, можно заниматься и лежа, и стоя. В принципе, эти позы допускаются.

А вот в перевернутых позах как раз не желательно, потому что в этих позах идут уже свои процессы, обусловленные самой позой, а вам надо сосредоточиться на вдохах и выдохах. Когда у вас перевернутая поза, понятно, что там уже что-то перекручено, пережато. Нет этой свободы. Поза лотоса наиболее благоприятна, в ней ничего

не мешает вам дышать, спина, шея, голова вдоль одной прямой линии.

Последовательность изучения упражнений

Если вы никогда не занимались дыхательными йогой, вы начинаете овладевать ими в той последовательности, которая была здесь дана. То есть сперва вы какое-то время практикуете дыхание, когда вы просто дышите и подсчитываете вдохи выдохи, затем попеременное дыхание, затем капалабхати.

Как только вы почувствовали первый привкус гармонии, вы почувствуете его. Как вы его почувствуете? Вы будете заниматься и после занятий чувствовать себя лучше, чем до. Тогда может быть имеет смысл потихонечку добавлять уже упражнения с контролем вдоха.

Как только вы начнете заниматься Пранаямой, вы откроете для себя, что такое медитация.

Всем успешной практики!